

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК  
Кафедра психології**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декан факультету  
Остапець Ю.О.  
« 30 » серпня 2025 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ КРИЗОВИХ ВИКЛИКІВ  
СУЧАСНОСТІ**

Рівень вищої освіти	<b>Третій (освітньо-науковий)</b>
Галузь знань	<b>05 Соціальні та поведінкові науки</b>
Спеціальність	<b>053 – Психологія</b>
Освітня програма	<b>Психологія</b>
Статус дисципліни	<b>обов'язкова</b>
Мова навчання	<b>українська</b>

**Ужгород 2025**

Робоча програма навчальної дисципліни «**Психологічна допомога в умовах кризових викликів сучасності**» для здобувачів **третього (освітньо-наукового) рівня** вищої освіти галузі знань **05 Соціальні та поведінкові науки**, спеціальності **053 – Психологія**.

**Розробник:** Синишина В.М., проф., доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, проф. кафедри психології

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри *психології*


протокол № 15 від «30» червня 2025 р.

Завідувач кафедри  проф. Уляна МИХАЙЛИШИН

Схвалено науково-методичною комісією факультету суспільних наук

протокол № 10 від «30» червня 2025 р.

Голова науково-методичної комісії  проф. Олена ПОПАДИЧ

Гарант освітньої програми  проф. Уляна МИХАЙЛИШИН

© Синишина В.М., 2025 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2025 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС –3/3	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 90/90	<b>2</b>	<b>2</b>
Кількість модулів –1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2,8 аудиторних – 36/10 самостійної роботи студента – 54/80	<b>3</b>	<b>3</b>
	Лекції:	
	<b>18</b>	<b>8</b>
	Практичні (семінарські):	
	<b>18</b>	<b>2</b>
Вид підсумкового контролю:екзамен	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	<b>54</b>	<b>80</b>

## 2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета** вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога в умовах кризових викликів сучасності» здобувачами вищої освіти спеціальності С4 Психологія, освітньої програми «Психологія» третього (освітньо-наукового) рівня полягає у формуванні теоретичних знань та практичних навичок з надання психологічної допомоги особистості в умовах кризових викликів сучасності (соціальних, військових, економічних, екологічних, особистісних). Дисципліна спрямована на розвиток здатності до наукового аналізу кризових явищ, опанування методів кризового консультування, психокорекції та психопрофілактики, а також формування готовності до впровадження інноваційних технологій підтримки психічного здоров'я в екстремальних та посткризових умовах.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких **компетентностей**:

### **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК2. Здатність працювати в міжнародному контексті.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності

ЗК8. Здатність працювати в команді, за потреби відігравати провідну роль в організації командної роботи.

### **Спеціальні (фахові, предметні) 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.

СК2. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати наукових результатів, які створюють нові знання у психології та дотичних до неї міждисциплінарних напрямках, та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

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

СК6. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.

СК8. Здатність аналізувати та зіставляти інформацію, отриману з різних джерел, в тому числі іншомовних, та суміжних з психологією галузей знань, з позицій різних наукових підходів.

СК10. Здатність використовувати адекватні методи ефективної взаємодії з представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних).

СК 11. Здатність надавати кваліфіковану психологічну допомогу в конфліктних та кризових ситуаціях.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спеціальних передумов для вивчення дисципліни не передбачено.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання

<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Шифр ПРН</b>
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.	ПР3
Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з	ПР4

психології та дотичних міждисциплінарних напрямів із дотриманням норм професійної і академічної етики.	
Бути готовим до особистісної та професійної рефлексії, автономності, ініціативності, проявів високої мотивації до фахового зростання, свідомої побудови власної освітньої траєкторії, професійної мобільності.	ПРН13
Володіти навичками надання професійної допомоги у різних життєвих ситуаціях.	ПРН14

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни «Психологічна допомога в умовах кризових викликів сучасності».

<b>Очікувані результати навчання з дисципліни</b>	<b>Шифр ПРН</b>
<b>Знати</b> сучасні підходи до виокремлення та систематизації психологічних проблем у кризових умовах; методи формулювання й перевірки гіпотез; чинники й тенденції функціонування та розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження. <b>Уміти</b> аналізувати та критично осмислювати психологічні проблеми; розробляти гіпотези та перевіряти їх у межах дослідницьких завдань; визначати ключові чинники й прогнозувати тенденції розвитку особистості, груп і організацій. <b>Володіти</b> методами виокремлення, систематизації та розв'язання значущих психологічних проблем; інструментами наукового аналізу й прогнозування; навичками побудови логічних схем і моделей функціонування психологічних явищ. <b>Демонструвати</b> здатність інтегрувати знання в аналізі складних психологічних ситуацій; готовність формулювати обґрунтовані висновки та прогнози.	ПР3
<b>Знати</b> методологічні засади експериментальних та теоретичних досліджень у кризовій психології; міждисциплінарні підходи до вивчення психічних станів у кризі (психіатрія, соціологія, медицина, педагогіка); стандарти професійної та академічної етики під час дослідження кризових явищ. <b>Уміти</b> планувати та обґрунтовувати дослідницькі проєкти, спрямовані на вивчення психологічних наслідків стресу, травми, втрати, війни та катастроф; добирати валідні методи збору даних у кризових умовах (опитування, інтерв'ю, психодіагностичні методики); інтерпретувати результати з урахуванням специфіки кризового досвіду та культурного контексту. <b>Володіти</b> практичними навичками організації емпіричних досліджень у сфері кризової психології; методами якісного та кількісного аналізу кризових явищ; інструментами оцінки психологічних наслідків для особистості, груп і спільнот; технологіями забезпечення етичності та безпечності дослідження для вразливих груп. <b>Демонструвати</b> здатність проводити дослідження кризових станів і процесів із дотриманням професійної та академічної етики; готовність до міждисциплінарної співпраці під час аналізу кризових явищ.	ПР4
<b>Знати</b> принципи особистісної та професійної рефлексії психолога в умовах кризових ситуацій; сучасні моделі автономності та мотивації до професійного розвитку у сфері кризової психології; можливі сценарії професійної мобільності та планування освітньої траєкторії. <b>Уміти</b> аналізувати власні сильні та слабкі сторони у професійній діяльності, оцінювати вплив стресових та кризових факторів на власну ефективність;	ПРН13

<p>планувати кроки підвищення кваліфікації та професійної мобільності; обирати індивідуальні стратегії розвитку у сфері кризової психології. <b>Володіти</b> навичками самостійного визначення цілей і пріоритетів професійного росту; методами самоаналізу та рефлексії в умовах стресу й криз; техніками підтримки внутрішньої мотивації для безперервного навчання та адаптації до змін у професійній сфері. <b>Демонструвати</b> готовність до застосування рефлексивних практик для підвищення ефективності психологічної допомоги.</p>	
<p><b>Знати</b> основні види психологічної допомоги в кризових та складних життєвих ситуаціях; етичні та професійні стандарти надання допомоги; психоемоційні реакції людей на стрес, втрату, травму. <b>Уміти</b> обирати та застосовувати відповідні методи кризової психологічної підтримки (психологічне консультування, травмоорієнтовані втручання, групові та індивідуальні техніки). <b>Володіти</b> практичними навичками надання психологічної допомоги в різних життєвих ситуаціях, включаючи кризові події (війна, катастрофи, втрата, емоційне вигорання); вмінням будувати довірливий контакт, підтримувати психоемоційний стан клієнта та адаптувати стратегії допомоги до конкретного контексту. <b>Демонструвати</b> здатність ефективно надавати психологічну допомогу в реальних або змодельованих кризових ситуаціях; готовність приймати професійні рішення у стресових умовах; використання етичних та безпечних підходів у взаємодії з клієнтами.</p>	ПРН14

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Накопичувальна бально-рейтингова система, що передбачає оцінювання студентів за усі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності, спрямовані на опанування навчального навантаження з освітньої програми: поточний, модульний, підсумковий контроль.

### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: оцінювання на практичних заняттях, оцінювання самостійної та індивідуальної роботи.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота

Форма підсумкового семестрового контролю: усний екзамен

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота									Модульна контрольна робота	Сума
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	50	100
4	4	4	4	4	4	4	4	18		

### Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	9	27
Самостійна робота	9	9
Реферат	1	14
Модульна контрольна робота		50
<b>Разом</b>		<b>100</b>

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) (заочна форма навчання)**

Поточне оцінювання та самостійна робота									Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	<b>T9</b>	-	50
1	1	1	1	1	1	1	1	<b>42</b>		

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	1	30
Самостійна робота	9	9
Реферат	1	11
<b>Разом</b>	<b>-</b>	<b>50</b>

**Критерії оцінювання модульної контрольної роботи**

Модульна контрольна робота оцінюється по 50-бальній шкалі. Для цього кожне питання МКР оцінюється у таких шкалах:

- Перший рівень складності завдання.** П'ять тестів оцінюються у три бали. **Сума 15 балів.**
- Другий рівень складності завдання.** Питання оцінюється у **15 балів**. Відповідь на питання алгоритмічного рівня оцінюється на "відмінно", коли студент досконало орієнтується в учбовому матеріалі, вміє аналізувати, робить аргументовані висновки, застосовувати навчальну інформацію для осмислення стандартних ситуацій. На оцінку "добре" студент повинен чітко відповідати на запропоновані питання з обов'язкової програми навчання, вміти робити аналіз і висновки, але при висвітленні питання можуть траплятися деякі погрішності. Оцінка "задовільно" ставиться тоді, коли студент частково знає відповідь на запропоновані питання і демонструє наявність окремих елементів самостійного мислення й розв'язання стандартної ситуації. "Незадовільно" - це повне незнання програмного матеріалу.

3. **Третій рівень складності завдання.** Питання оцінюється у 20 балів. Відповідь на питання творчого рівня оцінюється на “відмінно”, коли студент досконало орієнтується в учбовому матеріалі, усвідомлено застосовує освоєну навчальну й наукову інформацію для осмислення нестандартних проблем, творчо застосовує теоретичний апарат дисципліни, вміє аналізувати різні концепції, робить аргументовані висновки, демонструє власне бачення проблеми й шляхів її розв’язання. На оцінку “добре” студент повинен чітко відповідати на запропоновані питання, демонструючи творчий підхід до виконання поставленого завдання й вільне володіння навчальною інформацією, вміти робити аналіз нестандартних ситуацій і висновки, але при висвітленні питання можуть траплятися деякі погрішності. Оцінка “задовільно” ставиться тоді, коли студент частково знає відповідь на запропоновані питання і демонструє наявність окремих елементів самостійного мислення. “Незадовільно” - це повне незнання програмного матеріалу.

### **Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю**

Знання студентів оцінюється за такими критеріями: оцінку

**«відмінно» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який: - всебічно і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; - вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; - засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; - засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває; - вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; - самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

**оцінку « добре» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який: - повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; - має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв’язування проблем професійного спрямування; 17 - під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправив, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

**оцінку «добре» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який: - в цілому навчальну програму засвоїв, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок; - вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; - опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

**оцінку «задовільно» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який: - знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; - виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок; - ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; - допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

**оцінку «задовільно» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який: - володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

**оцінка «незадовільно» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

**оцінка «незадовільно» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який: - володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; - допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; -

не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни. Якщо студент не з'явився на екзамен (залік) у визначений час, то у відомості викладач записує його підсумкову модульну оцінку (при умові, що вона  $\geq 60$  балів) або "не з'явився", якщо ця оцінка становить менше 60 балів.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1.**

#### **Теоретичні засади та практичне впровадження психологічної допомоги в умовах кризових викликів**

**Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.** Теоретико-методологічні основи кризової психології як підходи, що визначають принципи та стратегії надання психологічної допомоги у кризовому суспільстві. Предмет та засади кризової психології як основа розробки та впровадження психологічної допомоги у кризових умовах сучасного суспільства. Кризова проблематика та її актуальність. Понятійно-категоріальний апарат кризової психології: криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, кризове переживання. Визначення і трактування поняття кризи у сучасній психологічній науці. Криза як реакція людини на кризову ситуацію. Психологічні особливості особистості та її реакції на кризову ситуацію Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів.

**Тема 2. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.** Типологізація та періодизація криз особистості. Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи особистості: особливості та різновиди. Феноменологія кризи ідентичності. Ненормативність кризи ідентичності. Основні варіанти переживання кризи ідентичності. Психологічна допомога особистості в умовах переживання кризи ідентичності. Вік як причина життєвої кризи: психологічні особливості вікових криз. Криза безробіття – соціально-психологічна характеристика. Екзистенційні кризи: ознаки, причини, можливі шляхи вирішення. Феномен самогубства в аспекті кризової психології. Психологічна характеристика суїцидальної поведінки, внутрішні й зовнішні форми прояву. Особливості профілактики, методи індивідуальної роботи.

**Тема 3. Кризові ситуації в професійній діяльності.** Особливості криз професійної діяльності. Джерела стресів на роботі. Мобінг і харасмент. Кризові ситуації в роботі медичного персоналу. Стрес в діяльності працівників освітніх установ. Емоційне вигорання фахівців системи «людина-людина». Роль інтерв'язі та суперв'язі в роботі психолога. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення. Стратегії подолання професійної кризи. Профілактика професійного вигорання у психологів, які працюють у кризових умовах. Психологічна допомога особистості в умовах переживання професійної кризи .

**Тема 4. Травмоорієнтована терапія в умовах психологічної кризи.** Сучасні соціальні виклики (війна, пандемія, техногенні та природні катастрофи). Відмінність між стресовою, кризовою та травматичною подією. Стрес та стадії стресу. Емоційні прояви при стресі. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій. Основні підходи до подолання стресу в науці. Інтегративна модель гнучкості до стресу BASIC Ph. Поняття «резильєнтності» особистості. С. Мадді і поняття життєстійкості. Психологія травми. Класифікація травматичних ситуацій. Основні психологічні маркери переживання травматичних ситуацій. Теоретичні засади травмоорієнтованого підходу. Основні концепції (Бессел ван дер Колк, Джудіт Герман, П. Левін, Ф. Шапіро). Принципи роботи з травмою: безпека, стабілізація, інтеграція. Травмоорієнтована психологія як міждисциплінарна парадигма. Синдром посттравматичного стресового розладу. Поняття посттравматичного стресового розладу, його причини, історія розвитку питання. Діагностичні критерії ПТСР. Роль особистісних і ситуаційних факторів в успішності подолання наслідків травматичних подій. Особливості психологічної роботи з ветеранами. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців.

**Тема 5. Втрата як кризова ситуація.** Реакції гострого горювання. Стадії горювання. Роль скорботи в процесі горювання. Вікові особливості реакцій та втрату. Особливості психологічного супроводу при пережитті втрати. Міфи, принципи, теорії. Чотири завдання, пов'язані з пережиттям втрати. Перехід від "подолання" до "інтеграції втрати" у життя людини. Концепція продовжених зв'язків (continuing bonds) із померлими. Використання ресурсного підходу замість виключно травмоцентричного. Поєднання психотерапії та соціальної підтримки (групи взаємодопомоги, онлайн-спільноти). Психологічна підтримка в умовах війни (робота з втратами на рівні сімей та спільнот). Онлайн-консультування, кризові гарячі лінії, мобільні додатки. Розвиток програм громадської підтримки (peer-to-peer).

**Тема 6. Суїцидальні тенденції та суїцидальна поведінка в умовах психологічної кризи.** Причини суїцидальної поведінки. Теорії суїцидальної поведінки. Види суїцидальної поведінки. Діагностика суїцидальних тенденцій та суїцидальної поведінки. Психокорекційна та психотерапевтична робота психолога із суїцидентами. Насилля як травматична ситуація. Визначення поняття «насилля», види насилля. Поняття «віктимності». Види віктимізації. Психологічний супровід осіб, постраждалих від гендерно зумовленого насилля під час військових дій. Координація з медичними та соціальними службами; маршрутизація. Психологічна безпека працівників і вторинна травма. Організація мобільних бригад підтримки. Оцінка ефективності втручань і документація.

**Тема 7. Психологічна допомога при кризових станах особистості.** Сутність психологічної допомоги та класифікація видів. Емоційна підтримка, інформаційна допомога, дружнє спілкування і практична допомога як основні види психологічної допомоги в кризових станах. Індивідуальні та групні види професійної допомоги. Поняття кризового консультування та його особливості. Види й техніки кризового консультування. Принципи кризового консультування. Допомога в проектуванні життєвого шляху в нових умовах, життя після кризи. Реструктуризація системи відносин людини зі світом, оточуючими людьми. Зміна відношення до самого себе. Перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини. Негативна і позитивне розв'язання кризи. Профілактика й інформаційна робота (масові комунікації, інформаційна гігієна, навички самопомоги). Первинна психологічна підтримка (Psychological First Aid, PFA) , перші години, дні після події. Короткострокова кризова інтервенція (1–6 сесій): стабілізація, стратегічне планування, відновлення. Спеціалізована психологічна/психотерапевтична допомога (КПТ, Травма-фокусовані методи, EMDR). Стабілізаційні техніки (дихання, заземлення, навички регуляції емоцій).

**Тема 8. Психологічна допомога в умовах війни.** Значення теми: війна як глобальний кризовий виклик ХХІ ст. Особливості психотравмуючих факторів війни: небезпека життю, втрати, руйнування соціальних зв'язків, вимушене переселення. Мета психологічної допомоги: збереження життя, стабілізація психічного стану, підтримка адаптації та відновлення. Психологічні наслідки війни для особистості. Гострі стресові реакції: шок, паніка, дезорієнтація. Посттравматичні прояви: депресія, тривожні розлади. Втрати та горе: смерть близьких, втрата дому, статусу. Довготривалі наслідки: зміна ідентичності, світоглядні кризи, екзистенційна травма. Принципи психологічної допомоги під час війни

**Тема 9. Методи та техніки психологічної допомоги в умовах війни як основа збереження ментального здоров'я.** Невідкладність: допомога одразу після травмуючої події. Доступність: допомога як максимально проста й наближена до місця перебування постраждалих. Безпека: створення умов, де людина не відчуває загрози. Конфіденційність і етичність. Ресурсність: акцент на сильних сторонах та підтримці соціальних зв'язків. Стабілізаційні техніки: дихальні вправи, "заземлення", тілесні методи. Наративний підхід: можливість проговорювати власну історію. Арт-терапія: малювання, музика, символічне вираження травми. Когнітивно-поведінкові техніки: робота з думками, що підтримують тривогу та безнадію. EMDR-терапія: переробка травматичних спогадів. Ритуали пам'яті та вшанування загиблих: як інструмент інтеграції втрати.

## 6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср		л	пр	лаб	інд	ср
	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	-	-	<b>54</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	-	-	<b>80</b>
<b>1 семестр</b>												
<b>Модуль 1. Теоретичні засади та практичне впровадження психологічної допомоги в умовах кризових викликів.</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Психологічні аспекти кризової психології.</b>												
<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологічні основи кризової психології.	8		2			6	9					9
<b>Тема 2.</b> Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.	10	2	2			6	11	2				9
<b>Тема 3.</b> Кризові ситуації в професійній діяльності.	10	2	2			6	9					9
<b>Тема 4.</b> Травмоорієнтована терапія в умовах психологічної кризи.	10	2	2			6	9					9
<b>Тема 5.</b> Втрата як кризова ситуація.	10	2	2			6	9					9
<b>Тема 6.</b> Суїцидальні тенденції та суїцидальна поведінка в умовах психологічної кризи.	10	2	2			6	9					9
<b>Тема 7.</b> Психологічна допомога при кризових станах особистості.	10	2	2			6	11	2				9
<b>Тема 8.</b> Психологічна допомога в умовах війни.	10	2	2			6	11	2				9
<b>Тема 9.</b> Методи та техніки психологічної допомоги в умовах війни як основа збереження ментального здоров'я. .	10	2	2			6	12	2	2			8
Модульна контрольна робота	2	2										
<b>Разом за модуль</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>54</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>80</b>

Разом за семестр	90	18	18		54	90	8	2		80
------------------	----	----	----	--	----	----	---	---	--	----

### 6.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологічні основи кризової психології.	2	
2	<b>Тема 2.</b> Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.	2	
3	<b>Тема 3.</b> Кризові ситуації в професійній діяльності.	2	
4	<b>Тема 4.</b> Травмоорієнтована терапія в умовах психологічної кризи.	2	
5	<b>Тема 5.</b> Втрата як кризова ситуація.	2	
6	<b>Тема 6.</b> Суїцидальні тенденції та суїцидальна поведінка в умовах психологічної кризи.	2	
7	<b>Тема 7.</b> Психологічна допомога при кризових станах особистості.	2	
8	<b>Тема 8.</b> Психологічна допомога в умовах війни.	2	
9	<b>Тема 9.</b> Методи та техніки психологічної допомоги в умовах війни як основа збереження ментального здоров'я.	2	2
<b>Разом</b>		18	2

### 6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологічні основи кризової психології.	6	9
2	<b>Тема 2.</b> Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.	6	9
3	<b>Тема 3.</b> Кризові ситуації в професійній діяльності.	6	9
4	<b>Тема 4.</b> Травмоорієнтована терапія в умовах психологічної кризи.	6	9
5	<b>Тема 5.</b> Втрата як кризова ситуація.	6	9
6	<b>Тема 6.</b> Суїцидальні тенденції та суїцидальна поведінка в умовах психологічної кризи.	6	9
7	<b>Тема 7.</b> Психологічна допомога при кризових станах особистості.	6	9
8	<b>Тема 8.</b> Психологічна допомога в умовах війни.	6	9
9	<b>Тема 9.</b> Методи та техніки психологічної допомоги в умовах війни як основа збереження ментального здоров'я.	6	8
<b>Разом</b>		54	80

### 6.5. Індивідуальні завдання

**Індивідуальна робота здобувача з навчальної дисципліни «Психологічна допомога в умовах кризових викликів» передбачає : підготовку та захист презентації по обраній темі.**

**Модуль 1. Теоретичні засади та практичне впровадження психологічної допомоги в умовах кризових викликів.**

1. Принципи травмоінформованого підходу у психологічній практиці.
2. Травмоорієнтована терапія: виникнення та розвиток підходу.
3. Впровадження травмоорієнтованого підходу в системі охорони психічного здоров'я.
4. Психоедукація як інструмент травмоінформованої допомоги.
5. Групова травмоорієнтована терапія: переваги та обмеження.
6. Травмоорієнтована допомога жертвам насильства.
7. Робота з внутрішньо переміщеними особами: травмоорієнтований підхід.
8. Профілактика вторинної травматизації у психологів через травмоінформовані практики.
9. Внесок Джудіт Герман у розвиток травмоорієнтованої терапії.
10. Ідеї Бессела ван дер Колка про тіло та травму: «Тіло пам'ятає все».
11. Використання EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей) у травмоорієнтованій терапії.
12. Перспективи розвитку травмоорієнтованої терапії в Україні.
13. Поняття психологічної кризи: підходи до визначення.
14. Теоретичні моделі кризових станів (Е. Еріксон, Дж. Каплан, Е. Кублер-Росс).
15. Сучасні методологічні засади кризової психології.
16. Кризова інтервенція: принципи та завдання.
17. Психологічна допомога як предмет міждисциплінарного дослідження.
18. Види психологічних травм у кризових ситуаціях.
19. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): симптоматика та механізми.
20. Травма втрати: психологічні та терапевтичні підходи.
21. Дитячі травми в умовах кризових подій.
22. Вторинна травматизація та синдром співпереживання у фахівців допомагаючих професій.
23. Алгоритм кризового консультування.
24. Етапи надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.
25. Травмоорієнтована терапія: основні підходи та техніки.
26. Методи стабілізації психоемоційного стану клієнта у кризових умовах.
27. Використання когнітивно-поведінкових технік у кризовому консультуванні
28. Психологічна підтримка військовослужбовців, що пережили травматичні переживання.
29. Психологічна допомога сім'ям військових і ветеранів війни.
30. Робота психолога з внутрішньо переміщеними особами.
31. Особливості кризової допомоги дітям і підліткам.
32. Психологічна підтримка осіб, що пережили насильство.
33. Роль психолога у системі кризового менеджменту.
34. Етичні принципи надання допомоги в кризових умовах.
35. Профілактика професійного вигорання у психологів, які працюють у кризових умовах.
36. Використання групових форм роботи у кризовій допомозі.
37. Онлайн-психологічна допомога в умовах війни та катастроф.
38. Міжнародні стандарти кризової допомоги (ICISF, WHO, APA).
39. Психосоціальна підтримка як частина гуманітарної допомоги.
40. Посттравматичне зростання як ресурс у подоланні кризових наслідків.

41. Інноваційні методи у кризовому консультуванні (арт-терапія, нарративна практика, тілесні техніки).
42. Перспективи розвитку системи психологічної допомоги в Україні.
43. Порівняння класичної та травмоорієнтованої психотерапії.
44. Внесок Джудіт Герман у розвиток травмоорієнтованої терапії.
45. Ідеї Бессела ван дер Колка про тіло та травму: «Тіло пам'ятає все».
46. Використання EMDR (десенсибілізація та переробка рухами очей) у травмоорієнтованій терапії.
47. Тілесно-орієнтовані методи (П. Левін, соматичний досвід) у подоланні травми.
48. Когнітивно-поведінкова терапія в роботі з травмою.
49. Використання нарративних практик у відновленні після травми.
50. Граундінг як базова техніка стабілізації в роботі з травмою
51. Травмоорієнтована допомога дітям та підліткам.
52. Особливості роботи з військовими та ветеранами у травмоорієнтованій терапії.
53. Терапія втрати та горя: травмоінформований підхід.

## **7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

#### **Підручники та навчальні посібники:**

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості в умовах воєнного конфлікту. Київ : Логос, 2021. 256 с.
2. Василенко Л.П. Кризове консультування: теорія і практика. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2020. 198 с.
3. Гончарук Н.О. Психологічна підтримка та реабілітація військовослужбовців. Київ : ДП «Інтерсервіс», 2022. 144 с.

4. Клименко І.В. Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях: навч. посіб. Львів : Видавництво ЛНУ, 2019. 212 с.
5. Лаврінченко О.М. Травма і відновлення: сучасні підходи до психотерапії. Київ : Академвидав, 2023. 280 с.
6. Максименко С.Д. Психологія стресу та подолання кризових ситуацій. Київ : Форум, 2020. 336 с.
7. Ніколаєнко Г.О. Психологічна допомога дітям та підліткам у кризових умовах. Полтава : Астроя, 2021. 178 с.
8. Орлова Н.В. Травмоорієнтована терапія: теорія та практика. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 196 с.
9. Петренко П.В. Психологічна підтримка в умовах війни та післявоєнного відновлення. Київ : Освіта України, 2023. 240 с.
10. Яковенко С.В. Психологічна допомога постраждалим від воєнних дій: практичний посібник. Одеса : Фенікс, 2019. 132 с.
11. Herman, J. L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. New York : Basic Books, 2022. 336 p.
12. Schäfer, I., & Cloitre, M. (Eds.). *Evidence-Based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents*. Cham : Springer, 2019. 325 p.
13. World Health Organization. *Mental Health in Emergencies: Ensuring Access to Services for Everyone*. Geneva : WHO Press, 2021. 112 p.

#### **Допоміжна література:**

1. Андрусів Б.В. Психологічні аспекти подолання посттравматичного стресового розладу. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 164 с.
2. Баклицька О.С. Основи кризового консультивання: метод. посіб. Тернопіль : ТНЕУ, 2020. 112 с.
3. Волошина І.М. Психологічна підтримка жертв домашнього насильства. Львів : Світ, 2021. 148 с.
4. Гуменюк О.В. Арт-терапія у роботі з кризовими станами. Рівне : Овід, 2022. 136 с.
5. Дворник Т.О. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. Київ : КНЕУ, 2023. 190 с.
6. Ковальчук І.Л. Методи психокорекції у кризових ситуаціях. Харків : ХНУ, 2020. 174с.
7. Литвиненко Н.П. Соціально-психологічна реабілітація в умовах посткризового суспільства. Київ : Освіта України, 2021. 208 с.
8. Мельник Ю.В. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам. Полтава : ПНПУ, 2022. 154 с.
9. Сидоренко О.М. Психологія травми та кризових станів. Одеса : Фенікс, 2019. 168 с.
10. Синишина В.М. Психологія суїцидальної поведінки: використання методів інтерактивного навчання під час проведення практичних занять. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. 92 с.
11. Синишина В., Смуk О.Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип.(6). С. 33-37.*
12. Синишина В.М. Психологічні особливості кризи особистості в сучасних умовах наслідків пандемії. «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку»: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ; Бухарест, 7 вересня 2021 р.). Київ; Бухарест: ГО «ВАДНД», 2021. С.142-145.
13. Синишина В.М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості у складних життєвих обставинах. «Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот

та професій»: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції з проблем індивідуальності у психологічних вимірах спільнот та професій у контексті технологічних досягнень (м. Київ, 2024 р.). Київ: КАІ, 2025. с. 221-226.

14. Чабан О.С. Психологічні інтервенції при роботі з переживанням втрати. Чернівці : Букрек, 2023. 128 с.

### Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Міністерство охорони здоров'я України. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка. URL: <https://moz.gov.ua>
2. Національна психологічна асоціація України. Методичні матеріали та ресурси для фахівців. URL: <https://npa-ua.org>
3. Центр психічного здоров'я та психосоціальної підтримки при НДСЛ «Охматдит». URL: <https://ohmatdyt.com.ua>
4. WHO – Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. URL: [https://www.who.int/mental\\_health](https://www.who.int/mental_health)
5. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) – Psychosocial Centre. URL: <https://pscentre.org>
6. UNHCR – Mental Health and Psychosocial Support. URL: <https://www.unhcr.org/mental-health>
7. National Center for PTSD (U.S. Department of Veterans Affairs). URL: <https://www.ptsd.va.gov>
8. European Society for Traumatic Stress Studies (ESTSS). URL: <https://estss.org>
9. UNICEF – Mental Health and Psychosocial Support. URL: <https://www.unicef.org/mental-health>
10. Mental Health Europe – Resources on Crisis Response and Resilience. URL: <https://www.mhe-sme.org>

### Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток\_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Михайлишин У.Б.  
(підпис)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

### Питання до іспиту

1. Предмет та засади кризової психології як основа розробки та впровадження психологічної допомоги у кризових умовах сучасного суспільства.
2. Кризова проблематика та її актуальність. Понятійно-категоріальний апарат кризової психології: криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, кризове переживання. Визначення і трактування поняття кризи у сучасній психологічній науці.
3. Криза як реакція людини на кризову ситуацію.
4. Психологічні особливості особистості та її реакції на кризову ситуацію.
5. Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів.
6. Типологізація та періодизація криз особистості.
7. Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи особистості: особливості та різновиди. Феноменологія кризи ідентичності.
8. Ненормативність кризи ідентичності. Основні варіанти переживання кризи ідентичності. Психологічна допомога особистості в умовах переживання кризи ідентичності.
9. Вік як причина життєвої кризи: психологічні особливості вікових криз.
10. Криза безробіття – соціально-психологічна характеристика.
11. Екзистенційні кризи: ознаки, причини, можливі шляхи вирішення.
12. Феномен самогубства в аспекті кризової психології. Психологічна характеристика суїцидальної поведінки, внутрішні й зовнішні форми прояву.
13. Особливості профілактики, методи індивідуальної роботи з проявами суїцидальної поведінки.
14. Особливості криз професійної діяльності. Джерела стресів на роботі. Мобінг і харасмент. Кризові ситуації в роботі медичного персоналу. Стрес в діяльності працівників освітніх установ. Емоційне вигорання фахівців системи «людина-людина».
15. Роль інтерв'язії та супервізії в роботі психолога.
16. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення. Стратегії подолання професійної кризи.

17. Профілактика професійного вигорання у психологів, які працюють у кризових умовах. Психологічна допомога особистості в умовах переживання професійної кризи .
18. Відмінність між стресовою, кризовою та травматичною подією.
19. Стрес та стадії стресу. Емоційні прояви при стресі.
20. Копінг-стратегії подолання стресових ситуацій. Основні підходи до подолання стресу в науці.
21. Інтегративна модель гнучкості до стресу BASIC Ph.
22. Поняття «резильєнтності» особистості. С. Мадді і поняття життєстійкості.
23. Психологія травми. Класифікація травматичних ситуацій. Основні психологічні маркери переживання травматичних ситуацій.
24. Теоретичні засади травмоорієнтованого підходу. Основні концепції (Бессел ван дер Колк, Джудіт Герман, П. Левін, Ф. Шапіро).
25. Принципи роботи з травмою: безпека, стабілізація, інтеграція.
26. Травмоорієнтована психологія як міждисциплінарна парадигма. Синдром посттравматичного стресового розладу.
27. Поняття посттравматичного стресового розладу, його причини, історія розвитку питання. Діагностичні критерії ПТСР.
28. Роль особистісних і ситуаційних факторів в успішності подолання наслідків травматичних подій.
29. Особливості психологічної роботи з ветеранами.
30. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців.
31. Реакції гострого горювання. Стадії горювання. Роль скорботи в процесі горювання.
32. Вікові особливості реакцій та втрати. Особливості психологічного супроводу при пережитті втрати.
33. Чотири завдання, пов'язані з пережиттям втрати.
34. Перехід від "подолання" до "інтеграції втрати" у життя людини.
35. Концепція продовжених зв'язків (continuing bonds) із померлими.
36. Причини суїцальної поведінки.
37. Теорії суїцидальної поведінки.
38. Психокорекційна та психотерапевтична робота психолога із суїцидентами.
39. Насилля як травматична ситуація. Визначення поняття «насилля», види насилля. Поняття «віктимності». Види віктимізації.
40. Психологічний супровід осіб, постраждалих від гендерно зумовленого насилля під час військових дій.
41. Координація з медичними та соціальними службами; маршрутизація. Організація мобільних бригад підтримки. Оцінка ефективності втручань і документація.
42. Психологічна безпека працівників і вторинна травма.
43. Поняття кризового консультування та його особливості. Види й техніки кризового консультування.
44. Принципи кризового консультування.
45. Первинна психологічна підтримка (Psychological First Aid, PFA) , перші години, дні після події.
46. Короткострокова кризова інтервенція (1–6 сесій): стабілізація, стратегічне планування, відновлення.
47. Спеціалізована психологічна/психотерапевтична допомога (КПТ, Травма-фокусовані методи, EMDR).
48. Стабілізаційні техніки (дихання, заземлення, навички регуляції емоцій).
49. Психологічні наслідки війни для особистості. Гострі стресові реакції: шок, паніка, дезорієнтація.
50. Посттравматичні прояви: депресія, тривожні розлади.
51. Втрати та горе: смерть близьких, втрата дому, статусу.
52. Довготривалі наслідки: зміна ідентичності, світоглядні кризи, екзистенційна травма.
53. Принципи психологічної допомоги під час війни.