

**Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Кафедра загальної психології, психодіагностики та  
психотерапії**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З  
ОПАНУВАННЯ ОСВІТЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 09 КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітньо-наукова програма «Психологія»  
освітній ступінь доктор філософії (PhD) з психології  
спеціальність 053 Психологія  
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
відділ аспірантури та докторантури

Рівне – 2025

**Методичні вказівки до практичних занять з опанування освітнього компонента ОК 09 «Кризова психологія» для здобувачів вищої освіти третього (освітньо-наукового) рівня за освітньо-науковою програмою «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія. Рівне:РДГУ, 2025. 120 с.**

**Розробник:**

**Олена СТАВИЦЬКА**, кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

**Світлана ШПАК**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри суспільних дисциплін Навчально-наукового інституту економіки і менеджменту НУВГП;

**Олена НЕМЕШ**, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ

Методичні рекомендації затверджені на засіданні кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії  
Протокол від “2” вересня 2025 року, № 10

Методичні рекомендації схвалено науково-технічною радою Рівненського державного гуманітарного університету  
Протокол від “16”вересня 2025 рок, № 7

Методичні вказівки містить роз’яснення для здобувачів вищої освіти, що включає систематизовані матеріали з методики вивчення ОК «Кризова психологія». За своїм змістом і структурою методичні рекомендації відповідають робочій програмі нормативного освітнього компонента «Кризова психологія».

О.Ставицька, 2025  
© РДГУ, 2025

## ЗМІСТ

1	Вступ	4
2	Методичні поради для роботи над освітнім компонентом	10
3	Тематичний зміст освітнього компоненту	10
4	Теми практичних занять	14
5	Плани практичних занять	15
6	Індивідуально-дослідні завдання	100
7	Критерії оцінювання результатів навчання	103
8	Питання до модульного контролю	105
9	Питання до підсумкового контролю	111
10	Рекомендована література	114
11	Інформаційні ресурси	120

## Вступ

Сучасні суспільні процеси характеризуються зростанням кількості кризових ситуацій, зумовлених соціально-політичними, економічними, природними та техногенними чинниками, що істотно впливають на психічний стан особистості та функціонування суспільства в цілому. Реалізація прав, соціальна активність і життєдіяльність людини в таких умовах ускладнюються виникненням масштабних криз і надзвичайних подій, наслідками яких стають психологічні травми, порушення адаптації та зростання соціальної напруженості.

Надзвичайні ситуації у вигляді стихійних лих, катастроф, аварій, війн тощо, породжуються природними, антропогенними та техногенними факторами.

Це проблема світового масштабу. Вона викликана, перш за все, протиріччями у взаємодії людини з навколишнім середовищем, а також особливостями господарської та виробничої діяльності. Значна кількість природних і техногенних процесів не є стихійними лихами до того часу, поки вони не є загрозою для здоров'я і життя людини, її діяльності. В силу ряду демографічних змін і спрямованості науково-технічної політики людство само йде назустріч різним небезпекам і само є потенційним джерелом не тільки виробничих аварій та катастроф, а й нерідко своєю діяльністю провокує стихійні природні і техногенні явища. Так, за статистикою, близько 80 відсотків випадків виникнення таких подій пов'язане з діяльністю людини.

У зв'язку з цим вивчення освітнього компонента «Кризова психологія» є важливим для формування у здобувачів вищої освіти системних знань про психологічні механізми реагування на кризи, а також розвитку професійних

навичок психологічної допомоги й підтримки осіб, що опинилися в кризових життєвих обставинах.

Методичні рекомендації з вивчення освітнього компонента «Кризова психологія» розроблено з урахуванням сучасних наукових підходів до підготовки фахівців психологічного профілю та зростаючих вимог до їхньої професійної компетентності в умовах кризових, надзвичайних і травматичних ситуацій. Необхідність їх упровадження зумовлена актуальністю проблем психічного здоров'я особистості, впливом соціальних, воєнних і гуманітарних викликів на психіку людини, а також потребою формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про закономірності виникнення, перебігу та подолання кризових станів.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на забезпечення системності та логічної послідовності засвоєння навчального матеріалу, поєднання теоретичних знань із практичними навичками кризового втручання і психологічної допомоги. Вони сприяють розвитку аналітичного мислення, професійної рефлексії, навичок самостійної роботи та готовності майбутніх фахівців до ефективної діяльності в ситуаціях психологічної кризи, що відповідає освітнім стандартам і сучасним запитам суспільства.

Метою вивчення дисципліни є формування у здобувачів третього рівня вищої освіти глибинного теоретичного та практичного розуміння закономірностей виникнення, перебігу та подолання психологічних криз, розвитку їхньої дослідницької компетентності у сфері кризових станів особистості та спільнот, а також здатність розробляти й обґрунтовувати новітні підходи до психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Завдання освітнього компоненту :

- Ознайомити із сучасними науковими теоріями і моделями психологічних криз та травматичного стресу.

- Сформувати розуміння механізмів розвитку гострих, хронічних та екзистенційних криз на індивідуальному та груповому рівнях.

- Розкрити методи діагностики кризових станів, включно з кількісними та якісними дослідницькими підходами.

- Навчити аналізувати поведінку особистості в екстремальних та травматичних умовах.

- Розвинути компетентності з планування та проведення кризових інтервенцій, консультування та психологічної підтримки.

- Сприяти оволодінню навичками проведення наукових досліджень у сфері кризової психології (моделювання, експеримент, психометрія).

- Ознайомити з етичними стандартами роботи психолога в умовах кризи, зокрема в умовах воєнних дій, природних катастроф, катастроф техногенного характеру.

- Сформувати здатність до критичного аналізу сучасної наукової літератури та розробки власних дослідницьких проєктів.

Програма курсу включає в себе два змістових модулі. Перший змістовий модуль – «Теоретичні основи кризової психології»- охоплює матеріал у якому розглядаються базові теоретичні положення кризової психології. Аналізуються поняття кризи, її типи, психофізіологічні реакції людини на кризові події, основні моделі та теорії розвитку кризових станів. Особлива увага приділяється адаптації, стресу та посттравматичному стресовому розладу як основним проявам травматичного досвіду. Передумови та основні чинники розвитку криз.

Другий змістовий модуль – «Практичні підходи до надання кризової допомоги» - зосереджений на формуванні практичних навичок і стратегій кризової інтервенції.

Розглядаються етапи надання психологічної допомоги, моделі кризового втручання, принципи ППД, робота з різними категоріями постраждалих, а також профілактика професійного вигорання у фахівців.

Згідно вимог освітньо-професійної програми у процесі вивчення навчальної дисципліни « Кризова психологія.» здобувачі вищої освіти повинні набути наступних компетенцій:

#### Інтегральна компетентність

Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

#### Загальні компетенції (ЗК):

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

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

#### Спеціальні компетенції (СК):

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

СК3. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство та відповідальність під час їх реалізації; забезпечувати дотримання прав інтелектуальної власності.

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

Очікувані результати навчання

Освітньо-професійною програмою передбачено досягнення наступних програмних результатів навчання (ПРН):

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.

РН6. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок.

РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та інноваційні проекти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів

У результаті вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- систематизовані наукові підходи до розуміння кризових станів

- принципи кризової інтервенції та кризового консультування;

- методи психологічної діагностики в умовах кризи;

- сучасні підходи до роботи з ПТСР, гострими стресовими реакціями, суїцидальною поведінкою;

- особливості психологічної допомоги в екстремальних умовах (війна, катастрофи, насильство);

- етичні й правові норми діяльності психолога у кризових ситуаціях;

- методологію та методи наукових досліджень у кризовій психології.

вміти:

- здійснювати психологічну діагностику кризових станів і травматичних реакцій;

- розпізнавати ознаки гострої та хронічної кризової динаміки;

- проводити кризове консультування та надавати короткострокову підтримку;

- розробляти програми психологічної допомоги окремим особам та групам у кризових ситуаціях;

- здійснювати науковий аналіз кризових процесів, моделювати психологічні реакції на стрес;

- проводити власні емпіричні дослідження із застосуванням сучасних методів збору та аналізу даних;

- формувати наукові висновки та рекомендації щодо подолання криз;

- дотримуватися етичних стандартів роботи психолога в умовах надзвичайних ситуацій

## **2. Методичні поради для роботи над освітнім компонентом**

Зміст навчальної дисципліни реалізується опануванням двома основними блоками: теоретичним та практичним .

Для розуміння здобувачами вищої освіти змісту курсу, системи роботи на практичних заняттях та самостійного вивчення, форм поточного й підсумкового контролю ці методичні вказівки містять програму навчальної дисципліни, теми і плани практичних занять, та вимоги до звіту про її виконання, індивідуальні завдання, питання до модульного контролю, рекомендовану літературу, інформаційні ресурси.

Для успішної підготовки до практичного заняття розділ «Плани практичних занять» містить тему, вид практичного заняття, методи, які будуть застосовуватись в процесі проведення заняття, мотивацію навчання, мету, план, основні поняття, зміст узагальнення вивченого, завдання для підготовки до практичного заняття, контрольні запитання та завдання до теми та літературу.

З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ та завдань, психологічних та контрольних тестів, здобувачам вищої освіти пропонуються методичні рекомендації з опрацювання конспекту лекцій та першоджерел, рекомендованої літератури та контрольні запитання та тести для самоперевірки.

## **3. Тематичний зміст освітнього компоненту**

### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи кризової психології**

#### ***Тема 1. Вступ до кризової психології***

Предмет, завдання, історія становлення напрямку кризової психології. Поняття кризи в психології: дефініції,

ознаки, типові характеристики. Теоретичні основи розвитку кризової психології. Система основних понять та категорій кризової психології. Принципи кризової психології.

***Тема 2. Класифікація психологічних криз : зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.***

Поняття кризи та кризової ситуації. Класифікація криз за походженням: нормативні (вікові), травматичні, ситуативні, катастрофічні. Типи та динаміка психологічних криз. Основні чинники, що впливають на глибину та тривалість кризового стану. Суспільно-психологічні аспекти сучасних криз (війна, пандемія, вимушене переселення). Психологічний зміст кризи в аспекті її переживання. Фази психологічних криз. Підходи до класифікації криз Типологія криз за П. П. Горностаєм.

***Тема 3. Типологія кризових станів.***

Загальна типологізація кризових станів. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики кризових станів. Передумови та основні чинники розвитку криз. Окремі типології кризових станів. Психофізіологічні реакції на кризові події: стрес, шок, дистрес. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в гострій фазі кризи. Етапи та фази переживання кризи: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Механізми психологічного захисту під час кризи. Вплив особистісних особливостей на перебіг кризового стану.

***Тема 4. Теорії розвитку кризових станів .***

Огляд основних теоретичних підходів до розуміння кризи. Теорія Г. Каплана про стадії кризового реагування. Модель 5 стадій Кюблер-Росс у контексті переживання втрати. Теорія когнітивної адаптації Т. Бонно. Сучасні інтегративні підходи до розуміння кризового стану.

### ***Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).***

Посттравматичний стресовий розлад: визначення згідно DSM-5 і МКХ-11  
Причини розвитку ПТСР: типи травмуючих подій. Основні симптоми: флешбеки, уникнення. Диференціальна діагностика ПТСР із гострим стресовим розладом і депресією. Вплив ПТСР на міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та функціонування особистості

## **Змістовий модуль 2. Практичні підходи до надання кризової допомоги**

### ***Тема 6. «Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості»***

Класифікація видів психологічної допомоги. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості. Організація психологічної допомоги при кризових станах особистості. Стратегії психологічної допомоги. Дослідження кризових станів. Принцип супроводу як основа психосоціальної допомоги особистості

### ***Тема 7. Основи кризової інтервенції***

Кризова інтервенція. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Подолання як модель вирішення проблем. Принципи кризової інтервенції: швидкість, цілеспрямованість, підтримка. Етапи кризового втручання: оцінка, стабілізація, інтервенція, планування. Активне слухання, емпатія, встановлення контакту. Види кризового консультування: індивідуальне, сімейне, групове. Роль фахівця у відновленні відчуття контролю у клієнта.

### ***Тема 8. Робота з вразливими категоріями постраждалих***

Особливості психологічної допомоги дітям, підліткам, людям похилого віку. Робота з ВПО, жертвами насильства, людьми, які пережили катастрофи або військові дії. Основи ППД згідно з рекомендаціями ВООЗ, ЮНІСЕФ. Кому, коли та як надавати ППД: принципи «Не нашкодь», безпека, конфіденційність. Ключові компоненти ППД: заспокоєння, інформація, ресурсна підтримка. Врахування вікових, культурних та соціальних чинників у кризовому консультуванні. Ризик повторної травматизації (ретравматизації). Стратегії захисту психіки у вразливих груп населення.

### ***Тема 9. Профілактика професійного вигорання фахівців***

Поняття професійного вигорання: етапи, симптоми, фактори ризику. Вплив емоційного виснаження на ефективність допомоги. Методи саморегуляції, релаксації та ресурсного відновлення. Роль супервізії, колегіальної підтримки, командної роботи. Побудова балансу між особистим і професійним життям у фахівця.

### ***Тема 10. Етичні аспекти роботи з клієнтами в кризі***

Основні етичні принципи кризового втручання: добротність, автономія, недопущення шкоди. Межі професійної компетентності у кризових ситуаціях. Поняття згоди на допомогу в умовах стресу. Етичні дилеми в роботі з травмованими клієнтами. Правила конфіденційності та захисту персональних даних.

#### 4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		д. ф.	з. ф.
1.	Теоретико-методологічні парадигми кризової психології: аналіз, критика та перспективи розвитку	2	
2.	Наукові підходи до дослідження кризових станів: психометрія, нейропсихологія, мультидисциплінарний аналіз	2	
3.	Динаміка гострих стресових реакцій: емпіричні моделі, предиктори та варіанти перебігу	2	
4.	Перша психологічна допомога та кризова інтервенція: доказовість, ефективність, обмеження. Алгоритм дії.	2	
5.	Дослідження механізмів стабілізації та деескалації у кризових ситуаціях: експериментальні та клінічні дані	2	
6.	Посттравматичний стрес і довготривалі наслідки травматизації: сучасні наукові моделі та емпіричні знахідки	2	
7.	Кризова поведінка у вразливих групах: дослідницькі підходи та методологічні складнощі	2	
8.	Суїцидальна поведінка: огляд інструментів до оцінки ризику, прогностичні моделі та профілактичні інтервенції	2	
9.	Колективні та масові кризи:	2	

	психологічні механізми, стресове поширення, соціальна динаміка та дослідницькі алгоритми		
10.	Етичні, правові та методологічні виклики дослідження кризових станів у сучасному науковому середовищі	2	
	<b>Усього</b>	<b>20</b>	

## 5. Плани практичних занять

### **Тема 1. : Теоретико-методологічні парадигми кризової психології: аналіз, критика та перспективи розвитку**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета:**

- *ознайомитись* з предметом, завданнями та історією наукової кризової психології.
- *знати:* предмет, завдання, систему і методи кризової психології, історію розвитку кризової психології.
- *оволодіти:* знаннями, психологічними механізмами формування, функціонування та розвитку психічних явищ, процесів, властивостей, виокремлювати причини та фактори, що диференціюють характер їх індивідуального функціонування та розвитку;
- *вміти:* використовувати принципи кризової психології для аналізу динаміки, спілкування, міжособистісної та між групової взаємодії а також здатність використовувати теоретичні засади психокорекційної роботи.

## План

1. Предмет, об'єкт, цілі та завдання кризової психології як наукової та практичної дисципліни.
2. Основні теоретичні підходи до розуміння кризових станів особистості. (психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, гуманістичний, системний та нейробіологічний підходи.)
3. Класифікація криз: нормативні, ненормативні, екзистенційні, травматичні, соціальні та масові кризи. (Логіка розмежування, механізми виникнення та перебігу різних типів криз.)
4. Структура та динаміка кризового стану: емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти.
5. Основи професійної діяльності фахівця в кризовій психології: принципи роботи, компетентності, межі відповідальності.

**Основні поняття теми:** предмет дослідження, розвиток, людина, методи, особистість, індивід, кризовий стан, методи, методологія, кризові ситуації, екстремальні ситуації.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацюює відповідний лекційний теоретичний матеріал
2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми.

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

### **Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1 см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання.**

**1. Аналітичне есе (10–12 сторінок):** Порівняйте дві парадигми кризової психології (на вибір): психодинамічну, когнітивно-біхевіоральну, гуманістичну, системну або нейробіологічну.

У роботі необхідно:

- розкрити теоретичні засади обох підходів;
- визначити їх механізми пояснення кризових станів;
- порівняти ефективність щодо різних типів криз (гостра травма, хронічний стрес, втрати, катастрофи, воєнні події);
- критично оцінити обмеження;
- запропонувати авторську інтегративну модель.

**2. Практичний кейс-аналіз (8–10 сторінок):**

Проаналізуйте та підберіть кризовий випадок (дитина, ВПО, ветеран, жертва насильства або родина після катастрофи) з позицій трьох парадигм. Отже, при виконанні потрібно:

- визначити, як кожна парадигма інтерпретує стан клієнта;
- окреслити можливі інтервенції;
- оцінити ризики кожного підходу (ретравматизація, неефективність, етичні дилеми);
- обґрунтувати вибір оптимальної стратегії;
- розробити план роботи: короткостроковий і довгостроковий.

## Тестові завдання

### 1. Об'єктом кризової психології як наукової дисципліни є:

- а) психічні розлади особистості
- б) кризові стани та процеси переживання кризи людиною
- в) соціальні конфлікти
- г) патологічні форми поведінки

### 2. Предмет кризової психології полягає у вивченні:

- а) біологічних основ поведінки
- б) механізмів виникнення, перебігу та подолання кризових станів
- в) вікових особливостей розвитку
- г) психометричних характеристик особистості

### 3. Основною метою кризової психології є:

- а) діагностика психічних захворювань
- б) прогнозування соціальних процесів
- в) надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях
- г) формування професійних стандартів освіти

### 4. До завдань кризової психології НЕ належить:

- а) профілактика кризових станів
- б) психологічний супровід у кризі

- в) фармакологічне лікування психічних розладів
- г) розробка методів кризового втручання

**5. Який підхід розглядає кризу як прояв внутрішнього конфлікту та несвідомих процесів?**

- а) когнітивно-біхевіоральний
- б) гуманістичний
- в) психодинамічний
- г) системний

**6. Когнітивно-біхевіоральний підхід у поясненні кризових станів акцентує увагу на:**

- а) життєвому сенсі та самореалізації
- б) неадаптивних переконаннях і поведінкових стратегіях
- в) родинних системах
- г) нейрофізіологічних порушеннях

**7. Гуманістичний підхід розглядає кризу передусім як:**

- а) патологічний стан
- б) наслідок соціального тиску
- в) можливість особистісного зростання
- г) порушення нейронних зв'язків

**8. Системний підхід у кризовій психології зосереджується на:**

- а) внутрішньоособистісних конфліктах
- б) взаємодії особистості з соціальним середовищем
- в) автоматичних думках
- г) біохімічних процесах мозку

**9. Нейробіологічний підхід пояснює кризові реакції через:**

- а) зміну життєвих цінностей
- б) дисфункції нейронних і гормональних систем
- в) порушення соціальних ролей
- г) особистісні конфлікти

**10. Нормативні кризи пов'язані з:**

- а) раптовими травматичними подіями
- б) природними етапами життєвого розвитку

- в) масовими соціальними катастрофами
- г) психічними захворюваннями

**11. Травматичні кризи виникають унаслідок:**

- а) вікових змін
- б) внутрішніх особистісних конфліктів
- в) екстремальних або загрозливих для життя подій
- г) соціальної ізоляції

**12. Масові та соціальні кризи характеризуються:**

- а) індивідуальним переживанням
- б) обмеженим впливом на суспільство
- в) охопленням значних груп населення
- г) відсутністю психологічних наслідків

**13. До структури кризового стану НЕ належить:**

- а) емоційний компонент
- б) когнітивний компонент
- в) поведінковий компонент
- г) інтелектуальний рівень IQ

**14. Динаміка кризового стану передбачає:**

- а) незмінність психічного стану
- б) поступову зміну переживань і реакцій особистості
- в) лише регресивний розвиток
- г) миттєве відновлення без допомоги

**15. До основних принципів професійної діяльності фахівця з кризової психології належить:**

- а) ігнорування меж власної компетентності
- б) директивне нав'язування рішень
- в) етичність, конфіденційність та відповідальність
- г) заміна медичного лікування психологічним втручанням.

**Еталони відповідей**

1 – б; 2 – б; 3 – в; 4 – в; 5 – в; 6 – б; 7 – в; 8 – б; 9 – б; 10 – б; 11 – в; 12 – в; 13 – г; 14 – б; 15 – в

## Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О.В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

## Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbu.gov.ua/>.
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.
3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.
4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.
5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.d-nb.de/>.
6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.
7. Гірник А., Чернобровкіна В. Перша психологічна допомога : посібник для тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha\\_psykholohichna\\_dopomoha.pdf](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha.pdf).
8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.

**Тема 2. Наукові підходи до дослідження кризових станів: психометрія, нейропсихологія, мультидисциплінарний аналіз.**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета:** Сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про основні наукові підходи до дослідження кризових станів особистості, їх методологічні засади, можливості та обмеження застосування психометричних, нейропсихологічних і мультидисциплінарних методів, а також розвинути навички критичного аналізу та інтеграції результатів досліджень у практичній діяльності психолога.

- *ознайомитися* з основними психометричними методиками дослідження кризових станів; принципами мультидисциплінарного аналізу кризових станів; – етичними та методологічними вимогами до дослідження осіб у кризі.
- *знати:* теоретичні засади психометричних нейропсихологічних і мультидисциплінарних підходів; можливості та обмеження використання психодіагностичних методик у кризовій психології;
- *оволодіти:* навичками добору психометричних методик для дослідження кризових станів; умінням інтерпретації результатів досліджень з урахуванням мультидисциплінарного контексту.
- *вміти:* застосовувати психометричні методи для оцінки кризових станів особистості; аналізувати нейропсихологічні та фізіологічні показники кризових реакцій; критично оцінювати результати досліджень і визначати межі їх практичного використання.

### **План**

1. Психометричні підходи у дослідженні кризових станів.
2. Нейропсихологічні методи вивчення криз і травми.

3. Фізіологічні та біологічні маркери кризових реакцій. (Кортизол, серцево-судинні параметри, нейровізуалізація, стресові реакції організму.)

4. Мультидисциплінарний підхід до аналізу кризових станів. (Інтеграція психології, психіатрії, соціології, медицини, нейронаук; переваги та обмеження.)

5. Етичні та методологічні виклики у дослідженні людей у кризі. (Охорона прав учасників, ризик ретравматизації, інформована згода, межі інтервенції.)

**Основні поняття теми:** кризовий стан; психометрія; психодіагностика; психометричні методики; валідність і надійність; нейропсихологія; нейропсихологічні методи; психотравма; стресова реакція; біологічні та фізіологічні маркери; кортизол; нейровізуалізація; мультидисциплінарний підхід; біопсихосоціальна модель; етичні принципи дослідження; інформована згода; ретравматизація; методологічні обмеження.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацьовує відповідний лекційний теоретичний матеріал

2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

**Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word

2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1 см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання**

#### **1. Аналітичне порівняння методів**

Порівняйте психометричні та нейропсихологічні підходи до вивчення кризових станів.

У відповіді врахуйте:

- які типи даних отримує дослідник;
- переваги та обмеження кожного напрямку;
- у яких випадках доцільно застосовувати кожен із

методів.

#### **2. Кейс-аналіз (мультидисциплінарний підхід)**

Проаналізуйте ситуацію: у постраждалого після надзвичайної події спостерігаються флешбеки, тривожність, труднощі концентрації.

Необхідно:

- визначити, які методи (психометричні, нейропсихологічні, фізіологічні) можуть бути використані;
- обґрунтувати вибір;
- описати, яку інформацію вони дадуть і як вона вплине на подальшу діагностику та допомогу.

### **3. Критичне завдання з аналізу дослідження**

Виберіть одну емпіричну наукову статтю (за останні 5 років), що містить дослідження кризових або посттравматичних станів.

У реферативній відповіді вкажіть:

- мету та методологію дослідження;
- які підходи використані (психометрія, нейронауки, мультидисциплінарні дані);
- чи дотримано етичних стандартів;
- що є методологічними слабкими місцями дослідження.
- **Тестові завдання**
- **1. Психометричні підходи у дослідженні кризових станів передбачають насамперед:**
  - а) клінічне спостереження без стандартизації
  - б) використання стандартизованих тестів і шкал
  - в) нейровізуалізаційні методи
  - г) біохімічні аналізи
- **2. Основною перевагою психометричних методів є:**
  - а) повна об'єктивність результатів
  - б) можливість кількісної оцінки психологічних показників
  - в) відсутність впливу суб'єктивних факторів
  - г) заміна клінічного інтерв'ю
- **3. Обмеженням психометричних методик у кризовій психології є:**
  - а) складність математичної обробки
  - б) низька чутливість до динамічних змін стану
  - в) неможливість стандартизації
  - г) відсутність валідності
- **4. Нейропсихологічні методи дослідження криз і травми спрямовані на вивчення:**
  - а) соціальних ролей особистості
  - б) функціонування мозкових структур

- в) сімейних взаємин
- г) культурних чинників
- **5. Який показник найчастіше пов'язують із порушеннями пам'яті після травми?**
  - а) діяльність лобових і скроневих відділів мозку
  - б) рівень соціальної підтримки
  - в) когнітивні установки
  - г) стиль виховання
- **6. Нейропсихологічні методи дозволяють:**
  - а) встановити соціальні причини кризи
  - б) оцінити вплив травми на когнітивні функції
  - в) замінити психологічну діагностику
  - г) повністю прогнозувати поведінку
- **7. До фізіологічних маркерів кризових реакцій належить:**
  - а) рівень самооцінки
  - б) концентрація кортизолу
  - в) життєві цінності
  - г) мотиваційні установки
- **8. Підвищений рівень кортизолу найчастіше свідчить про:**
  - а) стан релаксації
  - б) активацію стресової відповіді організму
  - в) когнітивну ефективність
  - г) емоційну стабільність
- **9. Нейровізуалізаційні методи (МРТ, fMRI) у кризовій психології використовують для:**
  - а) оцінки особистісних рис
  - б) аналізу структурних і функціональних змін мозку
  - в) вимірювання соціального статусу
  - г) діагностики мотивації
- **10. Мультидисциплінарний підхід до аналізу кризових станів передбачає:**
  - а) домінування одного наукового напрямку

- б) інтеграцію знань різних наук
- в) відмову від психологічних методів
- г) зосередження лише на біологічних чинниках
- **11. Основною перевагою мультидисциплінарного підходу є:**
  - а) спрощення інтерпретації даних
  - б) комплексне розуміння кризових станів
  - в) зменшення кількості методів
  - г) уникнення етичних проблем
- **12. До обмежень мультидисциплінарного підходу належить:**
  - а) відсутність емпіричних даних
  - б) складність узгодження методологій різних наук
  - в) неможливість практичного застосування
  - г) надмірна стандартизація
- **13. Одним з основних етичних принципів дослідження людей у кризі є:**
  - а) пріоритет наукових результатів
  - б) інформована згода учасників
  - в) використання провокативних методик
  - г) приховування мети дослідження
- **14. Ризик ретравматизації у процесі дослідження означає:**
  - а) повторне переживання травматичних подій
  - б) зниження валідності методик
  - в) погіршення пам'яті
  - г) втрату мотивації дослідника
- **15. Методологічні межі інтервенції у кризовому дослідженні передбачають:**
  - а) активне терапевтичне втручання незалежно від ситуації
  - б) чітке розмежування дослідницької та допоміжної ролі

- в) ігнорування емоційного стану учасника
- г) заміну клінічної допомоги дослідженням

- **Еталони відповідей**

- 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – а; 6 – б; 7 – б; 8 – б; 9 – б; 10 – б
- 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – а; 15 – б.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.
4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.
5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.
6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.
8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3..>

### Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.
3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.
4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

### Тема 3. Динаміка гострих стресових реакцій: емпіричні моделі, предиктори та варіанти перебігу

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета практичного заняття:** Ознайомитися з сучасними науковими уявленнями про динаміку гострих стресових реакцій, знати їх емпіричні моделі, предиктори та варіанти перебігу, оволодіти базовими методами оцінки й моніторингу ГСР та вміти застосовувати отримані знання для аналізу й

прогнозування перебігу кризових станів у практичній діяльності психолога.

*ознайомитися з:* поняттям гострої стресової реакції, її динамікою, основними емпіричними моделями та варіантами перебігу.

*знати:* діагностичні критерії ГСР (DSM-5, МКХ-11), психологічні, соціальні й біологічні предиктори та відмінності між ГСР, ПТСР і нормальними реакціями на стрес.

*оволодіти:* базовими методами оцінки й моніторингу гострих стресових реакцій із використанням психометричних, клінічних і біологічних підходів.

*вміти:* аналізувати та інтерпретувати перебіг гострих стресових реакцій з урахуванням факторів стійкості та ризику у професійній діяльності психолога.

## План

1. Поняття гострої стресової реакції (ГСР) та її місце у структурі кризових станів. (DSM-5, МКХ-11, відмінність між ГСР, ПТСР і нормальними реакціями на стрес.)

2. Емпіричні моделі динаміки гострої стресової реакції. (Фази шоку, дезорганізації, мобілізації; моделі Г. Каплана; нейробіологічні моделі; сучасні лінійні та нелінійні підходи.)

3. Психологічні, соціальні та біологічні предиктори гострих стресових реакцій. (Особистісні риси, попередній досвід, соціальна підтримка, нейропсихологічні маркери, характер травмуючої події.)

4. Варіанти перебігу ГСР: адаптивні, дезадаптивні та патологічні траєкторії. (Швидке відновлення, затяжні реакції, ризик переходу в ПТСР, фактори стійкості та вразливості.)

5.Методи оцінки та моніторингу гострих стресових реакцій.

(Психометричні шкали, клінічні інтерв'ю, нейропсихологічні підходи, біомаркери.)

**Основні поняття теми:** гостра стресова реакція (ГСР); кризовий стан; DSM-5; МКХ-11; нормальна реакція на стрес; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); фази кризової динаміки; фаза шоку; дезорганізація; мобілізація; нейробіологічні моделі стресу; предиктори ГСР; резильєнтність; фактори вразливості; адаптивний і дезадаптивний перебіг; психометричні шкали; клінічне інтерв'ю; біомаркери стресу; кортизол; моніторинг психічного стану.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1.опрацює відповідний лекційний теоретичний матеріал

2.оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

Загальні вимоги до оформлення:

- 1.Матеріали оформляються у редакторі MS Word
- 2.Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
- 3.Тип шрифту Arial;
- 4.Поля сторінки – всі по 2,5 см;
- 5.Інтервал – одинарний;

6. Абзацний відступ – 1 см;  
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.

8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання**

1. Аналітичне завдання: порівняння моделей  
Порівняйте щонайменше дві емпіричні моделі гострих стресових реакцій (наприклад, модель Каплана та сучасні нейробиологічні моделі).

Проаналізуйте:

- як кожна модель пояснює фази реакції;
- сильні та слабкі сторони;
- можливості застосування у кризовій інтервенції.

2. Кейс-аналіз динаміки ГСР   Опис події: людина стала свідком різкого насильницького інциденту. Через кілька годин з'явилися: тремтіння, дереалізація, дезорієнтація, надмірна збудженість.

Необхідно:

- визначити можливі предиктори такої реакції (особистісні, ситуаційні, біологічні);
- описати потенційні варіанти перебігу в найближчі дні/тижні;
- запропонувати методи оцінки, які доцільно застосувати

3. Критичний аналіз сучасних досліджень ГСР  
Знайдіть і проаналізуйте одну наукову статтю (за останні 5 років) щодо гострих стресових реакцій.

Оцініть:

- яку емпіричну модель використовує автор;

- які предиктори визначено у дослідженні;
- наскільки обґрунтованими є висновки;
- які методологічні обмеження має дослідження.

## **Тестові завдання**

### **1. Гостра стресова реакція (ГСР) відповідно до DSM-5**

**визначається як:**

- а) тривалий розлад адаптації
- б) короткочасна реакція на травматичну подію
- в) форма хронічного стресу
- г) особистісна риса

### **2. Основною відмінністю ГСР від ПТСР є:**

- а) інтенсивність симптомів
- б) наявність дисоціативних проявів
- в) тривалість і часові межі симптомів
- г) соціальні наслідки

### **3. Нормальна реакція на стрес відрізняється від ГСР**

**тим, що:**

- а) не супроводжується емоційними змінами
- б) не порушує суттєво функціонування особистості
- в) має нейробіологічну природу
- г) завжди короткочасна

### **4. Початковою фазою динаміки ГСР є:**

- а) мобілізація
- б) адаптація
- в) шок
- г) дезорганізація

### **5. Фаза дезорганізації характеризується:**

- а) повним відновленням функціонування
- б) зростанням контролю над емоціями
- в) порушенням мислення та поведінки
- г) стабілізацією фізіологічних показників

**6. Модель кризового реагування Г. Каплана передбачає:**

- а) лінійний розвиток без змін
- б) поступове зростання симптомів
- в) фазність перебігу кризового стану
- г) виключно біологічні механізми

**7. Нейробиологічні моделі ГСР пояснюють реакції через:**

- а) соціальні ролі
- б) когнітивні переконання
- в) активацію системи стресу мозку
- г) рівень мотивації

**8. До психологічних предикторів ГСР належить:**

- а) рівень кортизолу
- б) тип нервової системи
- в) особистісна тривожність
- г) серцевий ритм

**9. Соціальним предиктором перебігу ГСР є:**

- а) попередній травматичний досвід
- б) соціальна підтримка
- в) генетична вразливість
- г) гормональні зміни

**10. Біологічними маркерами гострих стресових реакцій є:**

- а) стиль мислення
- б) ціннісні орієнтації
- в) кортизол і вегетативні показники
- г) соціальна адаптація

**11. Адаптивний перебіг ГСР характеризується:**

- а) хроніфікацією симптомів
- б) швидким відновленням функціонування
- в) формуванням ПТСР
- г) посиленням дезадаптації

**12. Дезадаптивний варіант перебігу ГСР пов'язаний із:**

- а) зростанням резильєнтності

- б) стабільною емоційною регуляцією
- в) тривалими порушеннями адаптації
- г) швидким згасанням симптомів

### **13. Основним фактором ризику переходу ГСР у ПТСР**

**є:**

- а) вік особистості
- б) інтенсивність і тривалість травматичного впливу
- в) рівень освіти
- г) тип темпераменту

### **14. До методів оцінки ГСР належать:**

- а) лише психометричні шкали
- б) психометрія, інтерв'ю та біомаркери
- в) тільки клінічне спостереження
- г) соціологічні опитування

### **15. Моніторинг гострих стресових реакцій спрямований на:**

- а) встановлення остаточного діагнозу
- б) оцінку динаміки стану в часі
- в) заміну психотерапії
- г) прогноз соціального статусу

### **Еталони відповідей**

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – в; 8 – в; 9 – б; 10 – в; 11 – б; 12 – в; 13 – б; 14 – б; 15 – б

### **Список рекомендованої літератури**

1.Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2.Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М.

Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3.Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4.Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5.Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6.Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7.Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8.Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

9.Ставицька О. Г. Соціальні детермінанти розвитку статевої ідентичності в дитячому віці. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2003. Вип. 27, ч. 1. С. 135–139.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

#### **Тема 4. Перша психологічна допомога та кризова інтервенція: доказовість, ефективність, обмеження. Алгоритм дії**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття.** Сформувати у здобувачів вищої освіти науково обґрунтоване розуміння першої психологічної допомоги та кризової інтервенції, їх доказовості, ефективності, обмежень і алгоритмів застосування у професійній діяльності психолога;

- *ознайомитися* з: сутністю першої психологічної допомоги, її місцем у системі кризової підтримки та основними моделями кризової інтервенції.

- *знати:* доказову базу ППД і кризової інтервенції, міжнародні протоколи, а також етичні, методологічні й практичні обмеження їх застосування;

- *оволодіти:* базовими алгоритмами першої психологічної допомоги та навичками кризового втручання.

- *вміти:* застосовувати ППД і кризову інтервенцію з урахуванням принципів безпеки, компетентності та меж професійної відповідальності.

## План

1. Сутність пеої психологічної допомоги (ППД) та її місце в системі кризової підтримки.

2. Доказова база та ефективність ППД і кризової інтервенції.

(Метаналізи, міжнародні протоколи, дослідження результатів, що працює і що неефективно.)

3. Обмеження ППД і кризового втручання: етичні, методологічні та практичні. (Ризики ретравматизації, проблема компетентності, межі відповідальності, недоцільні втручання.)

4. Алгоритм дії: структура ППД та класична модель кризової інтервенції.

5. Базові навички фахівця: активне слухання, емпатична комунікація, оцінка безпеки, встановлення контакту та підтримка самоконтролю клієнта. (Практичні техніки, типові помилки, адаптація під різні групи клієнтів.)

**Основні поняття теми:** перша психологічна допомога (ППД); кризова інтервенція; кризова підтримка; доказова практика; метааналіз; міжнародні протоколи; ефективність втручань; етичні обмеження; ретравматизація; компетентність фахівця; межі відповідальності; алгоритм ППД; модель кризової інтервенції; оцінка безпеки; стабілізація; активне слухання; емпатична комунікація; самоконтроль клієнта.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацьовує відповідний лекційний теоретичний матеріал

2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

#### **Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

#### **Контрольні завдання:**

##### **1. Практично-орієнтоване завдання: моделювання кризового втручання в реальному часі**

Уявіть, що ви — фахівець, який першим контактує з постраждалим після раптової травмуючої події (аварія, вибух,

напад, важка звістка).  
Необхідно:

1. Скласти покроковий сценарій взаємодії з постраждалим, дотримуючись алгоритму ППД та принципів кризової інтервенції (безпека, контакт, стабілізація, підтримка, скеровування).
2. Визначити ключові комунікативні фрази, які ви застосуєте на кожному етапі (наприклад, для зниження паніки, заспокоєння, інформування).
3. Назвати заборонені або ризиковані фрази/дії, що можуть викликати ретравматизацію.
4. Пояснити, як ви оціните потребу в подальшому скеровуванні (до медиків, психіатра, соціальних служб).
5. Прописати критерії успішності ППД — за якими ознаками можна зробити висновок, що перша допомога була надана ефективно.

## **2. Кейс-аналіз за алгоритмом ППД**

Ситуація: після надзвичайної події людина перебуває в стані паніки, дезорієнтації, плаче, не може сформулювати потреб.

Завдання:

- застосувати алгоритм ППД (оцінка безпеки → встановлення контакту → стабілізація → підтримка → скеровування);
- описати дії фахівця на кожному етапі;
- визначити, які інтервенції є недопустимими;
- оцінити потенційні ризики (ретравматизація, поглиблення тривоги)

### 3. Критичний огляд обмежень кризової інтервенції

Проаналізуйте щонайменше дві статті або офіційні рекомендації (BOOЗ, IFRC, APA) щодо ППД або кризового втручання.

Необхідно:

- визначити ключові обмеження, зазначені в документах;
- вказати, які групи клієнтів потребують особливої обережності;
- описати професійні та етичні ризики;
- сформувати висновок щодо меж застосовності кризової інтервенції в сучасній практиці.

#### Тестові завдання

**1. Перша психологічна допомога (ППД) — це:**

- а) форма довготривалої психотерапії
- б) медикаментозне втручання
- в) короткострокова підтримка осіб у кризі
- г) діагностичне обстеження

**2. Основна мета ППД полягає у:**

- а) глибокій опрацюванні травматичного досвіду
- б) стабілізації стану та зниженні дистресу
- в) постановці клінічного діагнозу
- г) формуванні інсайту

**3. ППД найдоцільніше застосовувати:**

- а) через декілька років після травми
- б) у гострій фазі кризової ситуації
- в) лише при ПТСР
- г) виключно в клінічних умовах

**4. Доказовість ППД підтверджується насамперед:**

- а) особистим досвідом фахівців
- б) метааналізами та міжнародними протоколами

в) окремими клінічними випадками

г) теоретичними моделями

**5. До міжнародних стандартів ППД належить:**

а) примусове обговорення травми

б) психологічний дебрифінг

в) підхід «дивись – слухай – поєднуй»

г) гіпнотерапія

**6. Дослідження ефективності ППД показують, що:**

а) вона завжди запобігає ПТСР

б) вона знижує гострий дистрес і підтримує адаптацію

в) вона замінює психотерапію

г) вона ефективна лише для дітей

**7. Одним з основних обмежень ППД є:**

а) надмірна тривалість

б) ризик ретравматизації

в) відсутність структури

г) складність застосування

**8. Ризик ретравматизації пов'язаний із:**

а) встановленням контакту

б) активним слуханням

в) примусовим відтворенням травматичних подій

г) забезпеченням безпеки

**9. Межі відповідальності фахівця з ППД передбачають:**

а) повну відповідальність за психічний стан клієнта

б) заміну медичної допомоги

в) дотримання власної компетентності

г) директивне втручання

**10. Алгоритм першої психологічної допомоги включає:**

а) діагностику, інтерпретацію, терапію

б) оцінку безпеки, стабілізацію, підтримку

в) аналіз дитячого досвіду

г) реконструкцію травми

**11. Класична модель кризової інтервенції передбачає:**

а) довготривалу терапію

- б) структуроване короткочасне втручання
- в) медикаментозне лікування
- г) психоаналітичний аналіз

**12. Першим кроком алгоритму ППД є:**

- а) робота з емоціями
- б) оцінка безпеки
- в) надання порад
- г) формування інсайту

**13. Активне слухання у кризовій інтервенції передбачає:**

- а) інтерпретацію почуттів клієнта
- б) уважне та приймаюче слухання без оцінювання
- в) директивні вказівки
- г) аналіз поведінки

**14. Емпатична комунікація спрямована на:**

- а) зміну переконань клієнта
- б) формування довіри та підтримки
- в) діагностику розладів
- г) контроль поведінки

**15. Підтримка самоконтролю клієнта означає:**

- а) повне керування його поведінкою
- б) ігнорування емоцій
- в) допомогу у відновленні відчуття контролю
- г) уникнення контакту

**Еталони відповідей**

1 – в; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – в; 6 – б; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – б; 15 – в

**Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред.

В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2.Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3.Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4.Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5.Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6.Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7.Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8.Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

9.Ставицька О. Г. Соціальні детермінанти розвитку статевої ідентичності в дитячому віці. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2003. Вип. 27, ч. 1. С. 135–139.

## Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.
4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.
6. Гірник А., Чернобровкіна В. Перша психологічна допомога : посібник для тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha\\_psykholohichna\\_dopomoha.pdf](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha.pdf).
7. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.

**Тема 5. Дослідження механізмів стабілізації та деескалації у кризових ситуаціях: експериментальні та клінічні дані**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття.** Сформувати у здобувачів вищої освіти науково обґрунтоване розуміння механізмів стабілізації та деескалації у кризових станах, їх експериментальної й клінічної доказовості та можливостей застосування у кризовій інтервенції.

- *ознайомитися* з: теоретичними основами стабілізації та деескалації у кризових станах і сучасними експериментальними та клінічними даними щодо їх ефективності.

- *знати*: основні стабілізаційні та деескалаційні техніки, фактори, що впливають на їх успішність, а також їх можливості й обмеження.

- *оволодіти* : базовими техніками стабілізації, саморегуляції та деескалації, що застосовуються у кризовій інтервенції.

- *вміти*: добирати та застосовувати стабілізаційні техніки з урахуванням індивідуальних особливостей клієнта та контексту кризової ситуації.

### **План**

1. Теоретичні основи стабілізації та деескалації у кризових станах.

2. Експериментальні дослідження стабілізаційних технік.

(Дихальні практики, техніки ґрунтування, методи саморегуляції; експериментальні моделі стресу та їх результати.)

3. Клінічні дані щодо ефективності методів деескалації. (Емпіричні результати у роботі з гострою тривогою, панікою, дисоціацією; аналіз клінічних протоколів.)

4. Фактори, що впливають на успішність стабілізації.

(Вік, попередні травми, рівень соціальної підтримки, індивідуальні особливості нервової системи, контекст ситуації.)

5. Практичні моделі застосування стабілізаційних технік у кризовій інтервенції. (Техніки "контейнерування", "орієнтації на тут-і-тепер", контроль дихання, ресурсне фокусування; обмеження та ризику.)

**Основні поняття теми:** стабілізація; деескалація; кризовий стан; саморегуляція; автономна нервова система; дихальні практики; техніки ґрунтування; експериментальні моделі стресу; клінічні дані; гостра тривога; паніка; дисоціація; фактори ефективності; соціальна підтримка; індивідуальні особливості нервової системи; кризова інтервенція; контейнерування; орієнтація на «тут-і-тепер»; контроль дихання; ресурсне фокусування; ризику та обмеження стабілізаційних технік.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

Здобувач освіти:

1. опрацює відповідний лекційний теоретичний матеріал

2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

Загальні вимоги до оформлення:

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;

3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.

8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання**

#### **1. Аналітичне завдання: порівняння підходів стабілізації**

Порівняйте експериментальні та клінічні дані щодо ефективності двох стабілізаційних технік (наприклад, контроль дихання та ґрунтування).

У відповіді визначте:

- результати експериментальних досліджень;
- клінічну ефективність у реальних кризових станах;
- можливі обмеження;
- у яких ситуаціях кожна техніка є оптимальною.

#### **2. Кейс-аналіз застосування технік деескалації**

Опис ситуації: клієнт у стані гострої тривоги, дезорієнтації, проявляє ознаки панічної реакції (поверхнєве дихання, тремор, непослідовна мова).

Необхідно:

- обрати 2–3 стабілізаційні техніки;
- описати конкретні дії фахівця;
- пояснити, чому ці техніки є релевантними з точки зору психофізіологічних механізмів;

- визначити, яких дій слід уникати та чому.

### **3. Критичний аналіз наукової літератури**

Оберіть сучасну наукову публікацію (за останні 5–7 років), що досліджує механізми стабілізації або деескалації у кризових ситуаціях.

У реферативній відповіді вкажіть:

- методологію дослідження;
- вибірку та експериментальну/клінічну модель;
- ключові результати;
- сильні та слабкі сторони;
- значення отриманих даних для практики кризового втручання.

## **Тестові завдання**

### **1. Стабілізація у кризовій психології означає:**

- а) повне усунення симптомів
- б) відновлення базового рівня психофізіологічного контролю
- в) глибоку психотерапевтичну роботу
- г) зміну особистісних рис

### **2. Деескалація спрямована насамперед на:**

- а) посилення емоційного реагування
- б) зниження інтенсивності кризових проявів
- в) аналіз дитячого досвіду
- г) формування інсайту

### **3. Теоретичною основою стабілізаційних технік є:**

- а) психоаналітична модель
- б) регуляція автономної нервової системи
- в) соціально-рольовий підхід
- г) теорія навчання

### **4. До експериментально досліджених стабілізаційних технік належить:**

- а) вільні асоціації
- б) контрольоване дихання

- в) інтерпретація символів
- г) катарсис

**5. Техніки ґрунтування (grounding) спрямовані на:**

- а) активацію травматичних спогадів
- б) повернення уваги до «тут-і-тепер»
- в) емоційне занурення
- г) когнітивну реконструкцію

**6. Експериментальні моделі стресу використовуються для:**

- а) діагностики психічних розладів
- б) перевірки ефективності стабілізаційних технік
- в) лікування ПТСР
- г) соціального прогнозування

**7. Клінічні дані свідчать, що методи деескалації є ефективними при:**

- а) психотичних розладах
- б) гострій тривозі та панічних реакціях
- в) особистісних рисах
- г) когнітивних стилях

**8. Деескалаційні техніки при дисоціації спрямовані на:**

- а) поглиблення відстороненості
- б) відновлення контакту з реальністю
- в) стимуляцію емоцій
- г) уникнення взаємодії

**9. Аналіз клінічних протоколів дозволяє:**

- а) уніфікувати всі втручання
- б) оцінити ефективність і межі методів
- в) замінити експериментальні дані
- г) відмовитися від етики

**10. До факторів, що підвищують ефективність стабілізації, належить:**

- а) відсутність соціальної підтримки
- б) попередній травматичний досвід
- в) наявність соціальної підтримки
- г) високий рівень дистресу

**11. Індивідуальні особливості нервової системи впливають на:**

- а) тип кризи
- б) швидкість і ефективність стабілізації
- в) соціальний статус
- г) мотивацію дослідника

**12. Контекст кризової ситуації визначає:**

- а) лише діагноз
- б) доцільність застосування конкретних технік
- в) рівень інтелекту
- г) особистісні риси

**13. Техніка «контейнерування» використовується для:**

- а) повного витіснення емоцій
- б) тимчасового утримання інтенсивних переживань
- в) активації травматичної пам'яті
- г) когнітивного аналізу

**14. Ресурсне фокусування передбачає:**

- а) зосередження на проблемах
- б) активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів
- в) ігнорування емоцій
- г) директивне втручання

**15. Одним з основних ризиків стабілізаційних технік є:**

- а) їх короткочасність
- б) можливість недоречного застосування
- в) відсутність структури
- г) надмірна стандартизація

**Еталони відповідей:** 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – б; 8 – б; 9 – б; 10 – в; 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – б; 15 – б.

**Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред.

В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

## Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.
3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.
4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.
6. Гірник А., Чернобровкіна В. Перша психологічна допомога : посібник для тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha\\_psykholohichna\\_dopomoha.pdf](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha.pdf).
7. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.

**Тема 6. Посттравматичний стрес і довготривалі наслідки травматизації: сучасні наукові моделі та емпіричні знахідки**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття:** Сформувати у здобувачів вищої освіти сучасне наукове розуміння посттравматичного стресу, його довготривалих наслідків, теоретичних моделей, нейронаукових і соціально-психологічних даних, а також факторів стійкості та вразливості.

- *ознайомитися з:* сучасними визначеннями ПТСР і комплексного ПТСР, основними теоретичними моделями та емпіричними дослідженнями довготривалих наслідків травми.
- *знати:* діагностичні критерії ПТСР (DSM-5, ICD-11), сучасні теоретичні підходи, нейронаукові та соціально-психологічні наслідки травматизації.
- *оволодіти:* навичками аналізу моделей ПТСР та інтерпретації емпіричних даних щодо довготривалих наслідків травми.
- *вміти:* оцінювати фактори стійкості й вразливості та аналізувати ризик хроніфікації посттравматичних порушень у професійній діяльності психолога.

## **План**

1. Концепт посттравматичного стресу: сучасні визначення та класифікації. (DSM-5, ICD-11, розмежування ПТСР, комплексного ПТСР, пролонгованих стресових реакцій.)

2. Сучасні теоретичні моделі ПТСР.  
(Необіхевіоральні, когнітивно-поведінкові, нейробіологічні, екологічні, трансдіагностичні моделі.)

3. Нейронаукові дані про довготривалі наслідки травми.

4. Соціально-психологічні наслідки травматизації.

5. Фактори стійкості та вразливості у довготривалих наслідках стресу. (Ресурсні моделі, роль соціальної підтримки, когнітивні стилі, коморбідність, тип травми.)

**Основні поняття теми:** посттравматичний стресовий розлад (ПТСР); комплексний ПТСР; DSM-5; пролонговані стресові реакції; необіхевіоральні моделі; когнітивно-поведінкова модель; нейробіологічні механізми; трансдіагностичний підхід; мигдалеподібне тіло; гіпокамп; нейропластичність; довготривалі наслідки травми; соціально-психологічна дезадаптація; коморбідність; фактори стійкості; фактори вразливості; ресурсні моделі; соціальна підтримка; когнітивні стилі.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацює відповідний лекційний теоретичний матеріал

2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

Загальні вимоги до оформлення:

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1 см;

7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.

8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання завдань, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання**

#### **1. Комплексне аналітичне завдання: порівняльний аналіз моделей ПТСР**

Оберіть три сучасні наукові моделі пояснення розвитку ПТСР (наприклад: когнітивна модель Епштейна, модель двох репрезентацій Бревіна, нейробиологічна модель Ланга чи екологічна модель Гобфолла).

У відповіді необхідно:

1. Пояснити теоретичні засади кожної моделі.
2. Порівняти їх у контексті:
  - о механізмів формування симптомів;
  - о ролі пам'яті та уваги;
  - о ролі біологічних і соціальних факторів.
3. Оцінити, які емпіричні дані підтримують або спростовують кожну модель.
4. Запропонувати інтегративну схему, яка могла б поєднати сильні сторони трьох моделей.

#### **2. Клініко-дослідницьке завдання: прогнозування довготривалих наслідків травми**

Подано опис випадку:

Людина пережила бойовий досвід, демонструє змішану симптоматику (тривога, гіперзбудження, епізоди дисоціації, труднощі у формуванні стосунків, емоційне заціпеніння). В

анамнезі — травматичне дитинство. Соціальна підтримка обмежена.

Завдання:

1. На основі сучасних моделей (нейробіологічних, когнітивних, екологічних) спрогнозуйте можливі траєкторії розвитку ПТСР (адаптивна/хронічна/коморбідна).

2. Обґрунтуйте, які механізми є ключовими у конкретному випадку (НРА-дисфункція, епізодична пам'ять, міжособистісна травма).

3. Оберіть 3 наукові інструменти оцінки (психометрія, нейропсихологія, біомаркери) й обґрунтуйте вибір.

4. Вкажіть, які дослідницькі або клінічні обмеження можуть вплинути на точність прогнозу.

### **3. Дослідницьке завдання з критичним аналізом методології**

Оберіть будь-яке сучасне емпіричне дослідження (за останні 5 років), присвячене довготривалим наслідкам травматизації (нейровізуалізація, епігенетика, когнітивні порушення, соціальні наслідки тощо).

У письмовому аналізі:

1. Визначте мету та гіпотезу дослідження.

2. Опишіть методологію: вибірку, інструменти, дизайн, статистичні методи.

3. Проаналізуйте обмеження дослідження, включно з:

о концептуальними (що саме інтерпретується як «наслідок травми»);

о методологічними (репрезентативність, контрольні групи, валідність інструментів);

о інтерпретаційними (ризик хибної причинності).

**4. Сформулюйте, як результати дослідження можуть бути інтегровані в сучасну кризову психологію або травматерапію.**

## Тестові завдання

### 1. Відповідно до DSM-5, ПТСР належить до:

- а) афективних розладів
- б) тривожних розладів
- в) розладів, пов'язаних із травмою та стресом
- г) психотичних розладів

### 2. ICD-11 виділяє окремо:

- а) дитячий ПТСР
- б) комплексний ПТСР
- в) соціальний ПТСР
- г) гострий ПТСР

### 3. Основною відмінністю комплексного ПТСР є:

- а) коротша тривалість
- б) наявність порушень саморегуляції та самоідентичності
- в) відсутність флешбеків
- г) слабка емоційна реакція

### 4. Необіхвєоральні моделі ПТСР пояснюють його через:

- а) нейронні ушкодження
- б) умовні рефлекси страху
- в) екзистенційні кризи
- г) соціальну ізоляцію

### 5. Когнітивно-поведінкова модель акцентує увагу на:

- а) порушеннях нейромедіаторів
- б) неадаптивних переконаннях про травму
- в) генетичних чинниках
- г) культурних нормах

### 6. Нейробіологічні моделі ПТСР пов'язують симптоми з:

- а) соціальним навчанням
- б) дисфункцією мигдалеподібного тіла та гіпокампа
- в) рівнем освіти
- г) стилем виховання

### 7. Трансдіагностичні моделі розглядають ПТСР як:

- а) унікальний ізольований розлад
- б) частину ширших механізмів психопатології
- в) виключно неврологічний стан
- г) соціальне явище

**8. Довготривалі нейронаукові наслідки травми можуть включати:**

- а) підвищення когнітивної гнучкості
- б) структурні зміни мозку
- в) зростання соціальної активності
- г) стабілізацію гормонального фону

**9. Гіперактивація мигдалеподібного тіла пов'язана з:**

- а) зниженням страху
- б) посиленням реакцій тривоги
- в) когнітивною стабільністю
- г) підвищенням уваги

**10. До соціально-психологічних наслідків травматизації належить:**

- а) покращення міжособистісних стосунків
- б) соціальна ізоляція
- в) зростання когнітивних ресурсів
- г) підвищення працездатності

**11. Коморбідність ПТСР найчастіше спостерігається з:**

- а) соматичними хворобами
- б) депресією та тривожними розладами
- в) розладами інтелекту
- г) афазією

**12. До факторів стійкості належить:**

- а) ізоляція
- б) соціальна підтримка
- в) хронічний стрес
- г) травматичний досвід дитинства

**13. Ресурсні моделі підкреслюють роль:**

- а) внутрішніх і зовнішніх ресурсів
- б) генетичної детермінації

в) медикаментозного лікування

г) соціального статусу

**14. Тип травми впливає на:**

а) лише тривалість симптомів

б) характер і тяжкість посттравматичних наслідків

в) інтелектуальний рівень

г) темперамент

**15. Когнітивні стилі можуть впливати на:**

а) формування та підтримання симптомів ПТСР

б) нейронну пластичність

в) гормональний баланс

г) соціальний статус

**Еталони відповідей:** 1 – в; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – б;  
8 – б; 9 – б; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – а; 14 – б; 15 – а.

**Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

## **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу :

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.

## **Тема 7. Кризова поведінка у вразливих групах: дослідницькі підходи та методологічні складнощі**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття:** Сформувати у здобувачів вищої освіти науково обґрунтоване розуміння специфіки кризової поведінки у вразливих групах, сучасних теоретичних підходів, методів дослідження та методологічних і етичних викликів у роботі з такими вибірками.

*ознайомитися з:* категорією вразливих груп у кризовій психології, сучасними теоретичними моделями та методами їх дослідження.

*знати:* травма-інформований, екологічний, біопсихосоціальний та інтерсекційний підходи, а також методологічні та етичні складнощі роботи з вразливими вибірками.

*оволодіти:* принципами побудови дослідницького протоколу з урахуванням валідності, культурної чутливості та етичних вимог.

*вміти:* аналізувати кризову поведінку у вразливих групах та мінімізувати ризики ретравматизації у дослідницькій практиці.

## План

1. Вразливі групи як категорія дослідження у кризовій психології.
2. Теоретичні підходи до аналізу кризової поведінки у вразливих групах. Травма-інформований підхід, екологічна модель Бронфенбреннера, біопсихосоціальні моделі, інтерсекційний підхід.
3. Методи дослідження кризової поведінки: психометричні, якісні, нейропсихологічні, епідеміологічні. Валідність інструментів, етичні аспекти доступу до вибірки.
4. Методологічні складнощі роботи з вразливими вибірками. Етичні бар'єри, проблеми репрезентативності, упередження вибірки, труднощі інтерпретації поведінкових реакцій.
5. Стратегії мінімізації ризиків у дослідженнях із вразливими групами. Інформована згода, адаптований протокол, культурна чутливість, захист від ретравматизації.

**Основні поняття теми** вразливі групи; кризова поведінка; травма-інформований підхід; екологічна модель Бронфенбреннера; біопсихосоціальна модель; інтерсекційність; психометрія; якісні методи; нейропсихологічні методи; епідеміологічні дослідження; валідність; репрезентативність; упередження вибірки; етичні бар'єри; інформована згода; культурна чутливість; ретравматизація; адаптований дослідницький протокол.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

### **Здобувач освіти:**

1. опрацюває відповідний лекційний теоретичний матеріал
2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

### **Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру

З метою узагальнення, успішного виконання завдань, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання :**

1. **Методологічне завдання з критичної оцінки дослідницького дизайну**

Оберіть будь-яке дослідження (опубліковане за останні 5–7 років), у якому аналізується кризова поведінка однієї з вразливих груп (наприклад, дітей-біженців, жертв домашнього насильства, літніх людей у війні).

У критичному огляді необхідно:

1. Описати **дослідницький дизайн** (кількісний, якісний, змішаний).
2. Оцінити:
  - репрезентативність вибірки;
  - валідність інструментів;
  - наявні етичні обмеження;
  - можливість генералізації результатів.

## **2. Аналітичне завдання: порівняння кризової поведінки між двома вразливими групами**

Оберіть **дві вразливі групи** (наприклад, підлітки та жертви домашнього насильства; ВПО та особи з інвалідністю; літні люди та військові).

Необхідно:

1. Сформувати **порівняльну таблицю** ключових кризових реакцій (емоційних, когнітивних, поведінкових, соціальних).
2. Проаналізувати фактори, що визначають відмінності між групами (біологічні, культурні, соціально-економічні, історія травми).
3. Пояснити, чому стандартні протоколи кризового втручання **можуть бути неадекватними** для однієї або обох груп.
4. Розробити адаптовану модель кризової інтервенції для однієї з груп.

## **3. Дослідницьке завдання: розробка протоколу етичного збору даних**

Створіть проект дослідницького протоколу для вивчення кризової поведінки однієї вразливої групи (на вибір).

Протокол має включати:

1. Дослідницьку мету та конкретні дослідницькі запитання.
2. Опис вибірки та способів її залучення без шкоди для учасників.
3. Вибір інструментів оцінки (психометричні шкали, інтерв'ю, нейропсихологічні методи) з поясненням їхньої валідності.
4. Процедури забезпечення етичності:
  - адаптована інформована згода,
  - захист даних,
  - уникнення ретравматизації,
  - доступ до підтримки під час дослідження.
5. Механізми моніторингу емоційного стану учасників і критерії припинення участі.
6. Потенційні ризики і способи їх мінімізації.

## Тестові завдання

### 1. До вразливих груп у кризовій психології належать:

- а) лише особи з психічними розладами
- б) групи з підвищеним ризиком травматизації та соціальної дезадаптації
- в) усі соціальні групи
- г) лише діти

### 2. Травма-інформований підхід передбачає:

- а) уникнення теми травми
- б) врахування впливу травматичного досвіду на поведінку
- в) примусове обговорення травми
- г) діагностику ПТСР

**3. Екологічна модель Бронфенбреннера розглядає розвиток особистості через:**

- а) біологічні механізми
- б) систему взаємопов'язаних соціальних контекстів
- в) когнітивні схеми
- г) поведінкові реакції

**4. Біопсихосоціальна модель підкреслює:**

- а) провідну роль біології
- б) інтеграцію біологічних, психологічних і соціальних факторів
- в) культурну ізоляцію
- г) домінування середовища

**5. Інтерсекційний підхід акцентує увагу на:**

- а) одному чиннику вразливості
- б) перетині різних соціальних ідентичностей
- в) нейробіологічних механізмах
- г) поведінкових реакціях

**6. До психометричних методів дослідження належать:**

- а) фокус-групи
- б) стандартизовані шкали та опитувальники
- в) нейровізуалізація
- г) спостереження

**7. Якісні методи дозволяють:**

- а) отримати глибокий опис суб'єктивного досвіду
- б) встановити причинно-наслідкові зв'язки експериментально
- в) виміряти гормональний рівень
- г) оцінити нейронну активність

**8. Валідність інструменту означає:**

- а) стабільність результатів
- б) відповідність вимірювання заявленій конструкції
- в) етичність процедури
- г) швидкість тестування

**9. Епідеміологічні методи спрямовані на:**

- а) аналіз індивідуальних випадків
- б) вивчення поширеності явищ у популяції
- в) дослідження нейронних структур
- г) терапевтичне втручання

**10. Однією з методологічних проблем є:**

- а) надлишкова валідність
- б) упередження вибірки
- в) стандартизація методик
- г) статистична обробка

**11. Проблема репрезентативності полягає у:**

- а) складності аналізу даних
- б) невідповідності вибірки характеристикам популяції
- в) етичних обмеженнях
- г) використанні тестів

**12. Труднощі інтерпретації поведінкових реакцій пов'язані з:**

- а) універсальністю симптомів
- б) впливом контексту та культурних факторів
- в) стандартизацією процедур
- г) кількістю респондентів

**13. Інформована згода передбачає:**

- а) формальний підпис
- б) усвідомлене добровільне погодження після отримання повної інформації
- в) обов'язкову участь
- г) спрощення процедури

**14. Культурна чутливість у дослідженні означає:**

- а) ігнорування культурних відмінностей
- б) адаптацію методик до соціокультурного контексту
- в) використання універсальних інструментів
- г) стандартизацію мовлення

**15. Захист від ретравматизації передбачає:**

- а) глибоке відтворення травматичних подій
- б) мінімізацію потенційно травмуючих процедур

- в) ігнорування емоцій
- г) примусове тестування

**Еталони відповідей:** 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – а; 8 – б; 9 – б; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – б; 15 – б

### **Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія.

Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.

**Тема 8. Суїцидальна поведінка: огляд інструментів оцінки ризику, прогностичні моделі та профілактичні інтервенції**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття:** сформувати у здобувачів вищої освіти науково обґрунтоване розуміння механізмів суїцидальної поведінки, валідованих інструментів оцінки ризику, сучасних прогностичних моделей та принципів профілактичних і кризових інтервенцій з урахуванням етичних вимог.

- *ознайомитися* з: сучасними біопсихосоціальними моделями суїцидальної поведінки, валідованими інструментами оцінки ризику та кризовими протоколами втручання.
- *знати* : основні фактори ризику й захисту, прогностичні підходи, принципи профілактики та етичні стандарти роботи з людьми з суїцидальними думками.
- *оволодіти*: базовими навичками оцінки суїцидального ризику та алгоритмами кризової інтервенції.
- *вміти*: здійснювати професійну оцінку ризику, планувати профілактичні заходи та діяти відповідно до принципів безпеки й конфіденційності.
- 

### **План**

1. Сучасне розуміння суїцидальної поведінки та її визначальні фактори. Біопсихосоціальна модель, екологічні та когнітивні фактори, роль попередніх травм та психічних розладів.

2. Огляд валідованих інструментів оцінки ризику суїциду.

3. Профілактичні та кризові інтервенції при суїцидальній поведінці.

Кризові протоколи, робота з гострим наміром, підтримувальні втручання.

4. Етичні й методологічні виклики у роботі з людьми з суїцидальними думками. Конфіденційність та захист життя, повідомлення ризику, стигматизація, культурно-чутлива практика.

**Основні поняття теми:** суїцидальна поведінка; суїцидальний ризик; біопсихосоціальна модель; фактори ризику; захисні фактори; безнадійність; когнітивна ригідність; попередня спроба; валідовані інструменти оцінки; стандартизовані шкали; прогностичні моделі; кризова інтервенція; план безпеки; гострий намір; профілактика; конфіденційність; повідомлення ризику; стигматизація; культурно-чутлива практика.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

Здобувач освіти:

1. опрацює відповідний лекційний теоретичний матеріал

2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

**Структура виконаного практичного завдання має включати:**

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;

- Завдання: умова, виконане завдання.

Загальні вимоги до оформлення:

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним

текстом.

8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання завдань, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання:**

#### **1. Клініко-прогностичне завдання з розширеним кейсом**

Кейс:

Клієнт 28 років, історія депресивних епізодів, недавня травматична подія, відсутність соціальної підтримки, безробіття, висловлює пасивні суїцидальні думки (“було б легше не жити”). Є попередня спроба. Алкоголь як спосіб “заспокоєння”.

Завдання:

1. Побудуйте прогностичну модель ризику (з використанням біопсихосоціальних факторів, поведінкових маркерів, даних коморбідності).

2. Визначте короткострокові та довгострокові предиктори суїцидальності (включно з факторами захисту й факторами загострення).

3. Сформууйте індивідуальний план безпеки з урахуванням особливостей клієнта (тригери, копінг -стратегії, соціальні ресурси, контакт кризової підтримки).

4. Обґрунтуйте, які інтервенції є пріоритетними на першому етапі та чому (кризова стабілізація, коротка психотерапія, залучення сім'ї, фармакотерапія тощо).

## **2. Аналітико-діагностичне завдання**

Прочитайте узагальнений опис ситуації:

Студент 20 років останні місяці демонструє різке зниження навчальної активності, уникає спілкування, часто пропускає заняття, скаржиться на «втому» та «втрату сенсу». Одногрупники помічають, що він перестав брати участь у звичних для нього активностях, а в соціальних мережах інколи публікує непрямі висловлювання про виснаження та безнадійність.

Завдання:

1. Визначте 5 можливих сигналів емоційної кризи у цьому випадку.

2. Розділіть їх на емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні.

3. Оцініть, якої додаткової інформації бракує, щоб поглибити розуміння рівня ризику (без постановки діагнозу).

4. Аргументуйте, чому саме ці ознаки важливі для оцінки ризику.

### **3. Завдання на розробку профілактичних стратегій**

На основі знань про фактори ризику та захисні фактори емоційної нестабільності:

Створіть міні-план (3–5 пунктів) профілактичної програми для університету, який би включав:

- первинну профілактику (зниження стресових впливів у середовищі);
- вторинну профілактику (раннє виявлення студентів у кризі);
- підсилення захисних ресурсів (соціальна підтримка, навички саморегуляції).

У відповіді обґрунтуйте, чому саме такі заходи є ефективними в молодіжному середовищі.

### **4. Завдання про моделювання допомоги (квазі-кейс)**

Уявіть, що університетський психолог отримав звернення від студента, який перебуває в емоційно нестабільному стані, але не повідомляє про конкретні наміри чи наміри самушкодження.

Завдання:

1. Опишіть алгоритм дій психолога, який включає:
  - о встановлення контакту;
  - о оцінку емоційного стану;
  - о визначення наявності ресурсів і джерел підтримки;
  - о формування безпечного плану дій.
2. Поясніть, які межі компетентності психолог має враховувати.
3. Опишіть, у яких випадках потрібна передача клієнта фахівцю вищого рівня та які етичні принципи при цьому важливі (конфіденційність, збереження безпеки, інформована згода).

## Тестові завдання

### **1. Біопсихосоціальна модель суїцидальної поведінки передбачає:**

- а) домінування біологічних факторів
- б) взаємодію біологічних, психологічних і соціальних чинників
- в) виключно соціальні причини
- г) лише психічні розлади

### **2. До психологічних факторів ризику належить:**

- а) соціальна підтримка
- б) когнітивна ригідність і безнадійність
- в) стабільний настрій
- г) високий рівень адаптації

### **3. Попередні травми підвищують ризик суїцидальної поведінки через:**

- а) посилення ресурсності
- б) формування вразливості та дезадаптивних схем
- в) зниження тривожності
- г) розвиток емпатії

### **4. До валідованих інструментів оцінки суїцидального ризику належать:**

- а) довільні інтерв'ю
- б) стандартизовані шкали та структуровані опитувальники
- в) неформальні спостереження
- г) інтуїтивна оцінка

### **5. Основною метою оцінки ризику є:**

- а) встановлення діагнозу
- б) визначення рівня небезпеки та планування втручання
- в) формування інсайту
- г) ведення статистики

### **6. Прогностичні моделі суїцидальної поведінки враховують:**

- а) лише попередні спроби
- б) динамічні та статичні фактори ризику
- в) виключно генетичні чинники
- г) соціальний статус

**7. При гострому суїцидальному намірі першочерговим є:**

- а) психоаналітична інтерпретація
- б) забезпечення безпеки
- в) аналіз дитячого досвіду
- г) когнітивна реструктуризація

**8. Кризові протоколи передбачають:**

- а) уникнення теми суїциду
- б) пряме обговорення ризику та план безпеки
- в) мінімізацію контакту
- г) ігнорування емоцій

**9. Підтримувальні втручання спрямовані на:**

- а) зменшення ізоляції та підсилення ресурсів
- б) примусову госпіталізацію
- в) оцінювання інтелекту
- г) формування залежності

**10. Одним із найсильніших предикторів повторної спроби є:**

- а) стать
- б) попередня суїцидальна спроба
- в) рівень освіти
- г) соціальний статус

**11. Захисним фактором є:**

- а) соціальна ізоляція
- б) підтримка значущих осіб
- в) коморбідна депресія
- г) зловживання психоактивними речовинами

**12. Етична дилема у роботі з суїцидальним клієнтом виникає між:**

- а) діагностикою і лікуванням
- б) конфіденційністю та захистом життя

в) науковістю і практикою

г) інтерв'ю та тестуванням

**13. Повідомлення про ризик третім особам допускається:**

а) за будь-яких умов

б) при реальній загрозі життю

в) без згоди клієнта завжди

г) лише в наукових цілях

**14. Стигматизація ускладнює:**

а) доступ до допомоги

б) клінічну діагностику

в) статистичний аналіз

г) валідність шкал

**15. Культурно-чутлива практика передбачає:**

а) універсальні підходи

б) врахування соціокультурного контексту клієнта

в) ігнорування традицій

г) стандартизацію допомоги без адаптації

**Еталони відповідей:** 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – б;  
8 – б; 9 – а; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – а; 15 – б.

**Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

9. Ставицька О. Г. Соціальні детермінанти розвитку статевої ідентичності в дитячому віці. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2003. Вип. 27, ч. 1. С. 135–139.

10. Ставицька О. Г. Паралінгвістичні засоби мовлення вчителя та усвідомлення моральних вимог вихованцями. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2004. Вип. 30. С. 198–202.

## **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.d-nb.de/>.

6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.

7. Гірник А., Чернобровкіна В. Перша психологічна допомога : посібник для тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha\\_psykholohichna\\_dopomoha.pdf](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha.pdf).

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.

**Тема 9. Колективні та масові кризи: психологічні механізми, стресове поширення, соціальна динаміка та дослідницькі алгоритми**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття :** сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння психологічних механізмів масових криз, процесів стресового поширення, соціальної динаміки колективної поведінки та сучасних дослідницьких алгоритмів їх аналізу.

- *ознайомитися з:* типологією колективних і масових криз, механізмами колективної травматизації та моделями стресового поширення.
- *знати:* психологічні та соціальні механізми масової поведінки, феномен емоційної інфекції, роль медіа та сучасні дослідницькі підходи до аналізу масових криз.
- *оволодіти:* базовими принципами аналізу соціальної динаміки криз та алгоритмами їх дослідження.

*вміти:* інтерпретувати масові кризові явища з урахуванням соціально-психологічних механізмів і застосовувати дослідницькі інструменти для їх аналізу

### **План**

1. Поняття колективних і масових криз: типологія та специфіка: техногенні, природні, соціальні, військові, гуманітарні; особливості групового реагування.
2. Психологічні механізми масових криз. Колективна травматизація, соціальна ідентичність, феномен зараження, панічна динаміка, фреймінг подій.
3. Стресове поширення та соціальні механізми емоційної інфекції. Мережеві моделі, медіапоширення, інформаційні тригери, цифрова епідеміологія емоцій.

4. Соціальна динаміка масової поведінки в умовах криз. Динаміка паніки, колективної мобілізації, альтруїзму, агресії; роль лідерів, норм, групових сценаріїв.)
5. Дослідницькі алгоритми вивчення масових криз. Експериментальні моделі, імітаційне моделювання, аналітика, аналіз соціальних мереж, мультидисциплінарні підходи.

**Основні поняття теми:** колективна криза; масова криза; техногенні та гуманітарні катастрофи; колективна травматизація; соціальна ідентичність; емоційне зараження; панічна динаміка; фреймінг подій; стресове поширення; мережеві моделі; цифрова епідеміологія; соціальна динаміка; колективна мобілізація; альтруїзм; агресія; роль лідерства; дослідницькі алгоритми; імітаційне моделювання; аналіз соціальних мереж; мультидисциплінарний підхід.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацьовує відповідний лекційний теоретичний матеріал
2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

Структура виконаного практичного завдання має включати:

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

**Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;

3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1 см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

### **1. Аналітико-методологічне завдання: порівняння моделей масового реагування**

Порівняйте дві різні моделі аналізу масової поведінки у кризах -наприклад:

- модель соціального зараження
- модель колективного резилієнсу
- модель панічної динаміки Левіна
- мережева модель стресового поширення

У відповіді:

1. Поясніть ключові теоретичні засади кожної моделі.
2. Проаналізуйте механізми, які моделі описують (емоційні, поведінкові, мережеві, когнітивні).
3. Порівняйте прогностичну цінність моделей: що вони пояснюють добре, де їхні обмеження, які дані (експериментальні, соціальні, епідеміологічні) їх підтримують.
4. Запропонуйте інтегративну рамку, яка могла б поєднати переваги обох моделей.

### **2. Кейс-орієнтоване завдання: аналіз соціальної динаміки масової кризи**

Ситуація: у великому місті сталася масштабна надзвичайна подія. Протягом перших годин спостерігаються: інформаційні сплески в соцмережах, суперечливі повідомлення, часткові панічні реакції, організовані та спонтанні форми взаємодопомоги.

З метою узагальнення, успішного виконання завдань, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

### **Контрольні завдання:**

#### **Завдання:**

1. Побудуйте послідовну модель соціальної динаміки у перші 24 години події (фази, зміна інформації, групові рішення).
2. Вкажіть, які психологічні механізми (емоційна інфекція, підтверджувальне упередження, групова поляризація, ефект натовпу) найбільше впливають на поведінку.
3. Запропонуйте три стратегії інформаційного втручання, що можуть зменшити паніку (на рівні громади та на рівні державних комунікацій).
4. Опишіть потенційні ризики:
  - стресове поширення;
  - дезінформація;
  - "інфодемія";
  - формування деструктивних групових сценаріїв.
5. Поясніть, як би ви перевірили свої гіпотези за допомогою дослідницьких алгоритмів (аналіз мереж, моделювання, контент-аналіз, польове дослідження).

### **3. Дослідницьке завдання: проектування алгоритму оцінки масового стресу**

Необхідно створити проект дослідницького алгоритму, який дозволить фіксувати і прогнозувати рівень масового стресу в реальному часі (на рівні громади, міста або країни).

У проекті має бути:

1. Джерела даних (соціальні мережі, опитування, фізіологічні індикатори, дані служб реагування, медіаконтент).

2. Методи обробки:
  - аналіз соціальних мереж ,
  - класичні моделі ,
  - психометричні інструменти,
  - цифрова епідеміологія.
3. Опис психологічних змінних, які є ключовими для прогнозу (тривога, панічні реакції, рівень довіри, поширення негативних наративів).
4. Вказати етичні ризики (конфіденційність, маніпулятивний потенціал, стигматизація груп).
5. Представити алгоритм дій: етап збору → обробки → моделювання → прогнозів → рекомендацій для кризових служб.
6. Написати, як оцінити валідність та надійність моделі (крос-валідація, порівняння з реальними подіями, зовнішня валідація).

## Тестові завдання

### 1. До масових криз належать:

- а) лише індивідуальні психічні розлади
- б) техногенні, природні, соціальні та військові події
- в) особистісні конфлікти
- г) професійне вигорання

### 2. Особливістю колективного реагування є:

- а) повна раціональність поведінки
- б) взаємний вплив учасників групи
- в) ізольованість індивідів
- г) відсутність емоцій

### 3. Колективна травматизація означає:

- а) суму індивідуальних травм
- б) спільний досвід травми, що впливає на групову ідентичність
- в) клінічний діагноз
- г) короткочасний стрес

**4. Феномен зараження у масових кризах — це:**

- а) біологічне інфікування
- б) передача емоційних станів у групі
- в) соціальна ізоляція
- г) формування лідерства

**5. Панічна динаміка пов'язана з:**

- а) зниженням емоційної реакції
- б) швидким поширенням страху та дезорганізації
- в) стабільністю норм
- г) раціональним плануванням

**6. Стресове поширення (stress contagion) означає:**

- а) індивідуальний досвід стресу
- б) передавання стресових реакцій через соціальні зв'язки
- в) клінічну депресію
- г) когнітивну гнучкість

**7. Мережеві моделі дозволяють дослідити:**

- а) інтелект особистості
- б) структуру соціальних зв'язків і поширення інформації
- в) нейронну активність
- г) клінічні симптоми

**8. Цифрова епідеміологія емоцій вивчає:**

- а) гормональні зміни
- б) поширення емоцій через цифрові платформи
- в) психотерапевтичні процеси
- г) індивідуальні реакції

**9. Інформаційні тригери можуть:**

- а) зменшувати реакцію групи
- б) посилювати паніку або мобілізацію
- в) усувати страх
- г) не впливати на поведінку

**10. Соціальна ідентичність у кризі впливає на:**

- а) ізоляцію групи
- б) згуртованість та колективні дії
- в) нейробиологічні процеси
- г) інтелектуальні здібності

**11. Колективна мобілізація проявляється у:**

- а) хаотичній поведінці
- б) організованих спільних діях
- в) ізоляції
- г) апатії

**12. Роль лідерів у кризі полягає у:**

- а) провокуванні паніки
- б) формуванні норм і напрямів поведінки
- в) ізоляції групи
- г) уникненні відповідальності

**13. Експериментальні моделі масових криз спрямовані на:**

- а) відтворення контрольованих умов для вивчення поведінки
- б) лікування травми
- в) індивідуальну діагностику
- г) соціальну ізоляцію

**14. Аналіз соціальних мереж використовується для:**

- а) оцінки особистісних рис
- б) виявлення структур поширення інформації
- в) клінічної терапії
- г) нейропсихологічного тестування

**15. Мультидисциплінарний підхід передбачає:**

- а) ізольоване дослідження
- б) інтеграцію психології, соціології, аналітики та інших наук
- в) домінування однієї дисципліни
- г) відмову від експериментів

**Еталони відповідей:** 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – б;  
8 – б; 9 – б; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – а; 14 – б; 15 – б

## Список рекомендованої літератури

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

3. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

4. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.

5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.

6. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

9. Ставицька О. Г. Соціальні детермінанти розвитку статевої ідентичності в дитячому віці. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2003. Вип. 27, ч. 1. С. 135–139.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.d-nb.de/>.

6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.

7. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.

## **Тема 10. Етичні, правові та методологічні виклики дослідження кризових станів у сучасному науковому середовищі**

**Вид заняття:** семінар-розгорнута бесіда.

**Методи:** бесіда, діагностика знань, психологічне дослідження, самостійна робота.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета заняття :** сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння етичних принципів, правових вимог та методологічних викликів у дослідженнях кризових і травматичних станів, а також стратегій мінімізації ризиків і підвищення наукової якості досліджень.

*ознайомитися* з: основними етичними принципами, правовими нормами та методологічними викликами у дослідженні кризових станів.

*знати:* принцип «Не нашкодь», вимоги інформованої згоди, правові аспекти захисту персональних даних і специфіку роботи з вразливими групами.

*оволодіти:* підходами до побудови етично безпечного та методологічно валідного дослідницького протоколу.

*вміти:* оцінювати ризики дослідження, забезпечувати захист учасників і підвищувати якість емпіричних даних.

### **План**

1. Етичні принципи дослідження кризових станів. Принцип "Не нашкодь", інформована згода, уникнення ретравматизації, баланс ризику та користі.
2. Правові вимоги в дослідженнях кризової психології. (Захист персональних даних, робота з вразливими групами, права досліджуваних.)

3. Методологічні виклики у дослідженнях травми та криз. Проблеми репрезентативності, етичний доступ до вибірки, обмеження експериментальних методів, суб'єктивність самозвітів.
4. Стратегії мінімізації ризиків та підвищення якості дослідження.  
Травма-інформований підхід, адаптовані дослідницькі протоколи, етичні комітети, прозорість методів, мультидисциплінарна валідація.

**Основні поняття теми:** етичні принципи дослідження; принцип «Не нашкодь»; інформована згода; ретравматизація; баланс ризику та користі; захист персональних даних; права досліджуваних; вразливі групи; репрезентативність; доступ до вибірки; обмеження експерименту; суб'єктивність самозвіту; травма-інформований підхід; етичний комітет; прозорість методів; мультидисциплінарна валідація; якість дослідження.

**Узагальнення вивченого:** виконання завдань, робота з тестами за темою.

**Завдання для підготовки до практичного заняття:**

**Здобувач освіти:**

1. опрацьовує відповідний лекційний теоретичний матеріал
2. оформляє у вигляді текстового файлу та надсилає на перевірку викладачеві через систему MOODL або на електронну адресу викладача відповіді на контрольні запитання до теми

**Структура виконаного практичного завдання має включати:**

- № практичної роботи, тема, П.І.Б. виконавця;
- Завдання: умова, виконане завдання.

**Загальні вимоги до оформлення:**

1. Матеріали оформляються у редакторі MS Word
2. Весь текст повинен мати 14 розмір шрифту;
3. Тип шрифту Arial;
4. Поля сторінки – всі по 2,5 см;
5. Інтервал – одинарний;
6. Абзацний відступ – 1см;
7. Структурні елементи мають бути виділені жирним текстом.
8. Основний текст вирівнюється по ширині сторінки, назви структурних елементів – по центру.

З метою узагальнення, успішного виконання завдань, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані тести та виконати контрольні завдання.

**Контрольні завдання :**

**1. Аналітичне завдання: етично-правовий аудит наукового дослідження**

Обери будь-яке опубліковане дослідження (за останні 5–7 років), що стосується посттравматичних реакцій, ПТСР, роботи з жертвами насильства, ВПО або кризових переживань.

У критичному аналізі:

1. Проаналізуйте, чи відповідає дослідження ключовим етичним принципам (інформована згода, конфіденційність, мінімізація шкоди).
2. Оціни відповідність правовим нормам:
  - обробка персональних даних,
  - робота з вразливими групами,
  - відсутність примусу.
3. Визнач, які рішення авторів можна вважати суперечливими або ризикованими.
4. Запропонуй удосконалений етичний протокол, що усуває виявлені недоліки.
5. Оціни, як етичні помилки можуть вплинути на валідність результатів.

## **2. Проєктування дослідження в кризовій психології**

Побудуйте власний протокол дослідження однієї з кризових тем (ПТСР, ГСР, наслідки насильства, досвід ВПО, свідки масових подій тощо).

Необхідно:

1. Сформувати **мету, гіпотези, змінні та дизайн** (кількісний, якісний, змішаний).
2. Обґрунтувати вибір вибірки:
  - доступність,
  - етичність,
  - репрезентативність,
  - ризики (ретравматизація, соціальний тиск).
3. Обрати інструменти оцінки (психометричні шкали, інтерв'ю, біомаркери) та пояснити їхню валідність.

4. Описати можливі методологічні упередження та стратегії їх мінімізації.
5. Пояснити, як буде забезпечено правовий захист даних (аналогічне законодавство).
6. Визначити критерії припинення участі учасників та механізми надання допомоги.

### **3. Дослідницьке завдання високої складності: аналіз концептуальних і методологічних парадоксів**

Напишіть есе-аналітику на 2–3 сторінки про методологічні суперечності у дослідженнях кризових станів, зокрема:

1. Парадокс доступу до вибірки: найвразливіші групи найменш доступні для досліджень → чи можна після цього робити узагальнення?
2. Парадокс інформованої згоди: чи може її повноцінно дати людина у стані гострого стресу?
3. Парадокс етичних обмежень: чим більше етичних бар'єрів, тим менше можливостей для експериментального дослідження травми → як це впливає на науку?
4. Парадокс валідності: самозвіти під час кризи часто є неточними → які альтернативи існують?
5. Парадокс інтервенції: надання допомоги під час дослідження впливає на результати, але її не надавати — неетично.

Наприкінці запропонуйте **власну концептуальну модель**, що допоможе долати один або кілька з цих парадоксів.

## Тестові завдання

### 1. Принцип «Не нашкодь» означає:

- а) мінімізацію участі респондентів
- б) уникнення потенційної шкоди для учасників дослідження
- в) відмову від досліджень травми
- г) обмеження збору даних

### 2. Інформована згода передбачає:

- а) формальний підпис без пояснень
- б) добровільну участь після отримання повної інформації
- в) обов'язкову участь
- г) скорочений опис процедури

### 3. Уникнення ретравматизації вимагає:

- а) глибокого відтворення травматичних подій
- б) делікатного формулювання запитань і можливості припинити участь
- в) стандартизованого жорсткого інтерв'ю
- г) примусового обговорення досвіду

### 4. Баланс ризику та користі означає:

- а) домінування наукового інтересу
- б) співвідношення потенційної шкоди і наукової цінності дослідження
- в) мінімізацію вибірки
- г) відмову від інтерв'ю

### 5. Захист персональних даних передбачає:

- а) відкритий доступ до інформації
- б) анонімізацію та конфіденційне зберігання даних
- в) публікацію імен учасників
- г) передачу даних третім особам

### 6. Робота з вразливими групами вимагає:

- а) спрощення процедур без контролю
- б) додаткових етичних гарантій
- в) скорочення обсягу інформації
- г) відсутності дозволів

### 7. Права досліджуваних включають:

- а) обов'язкову участь
- б) право відмовитися від участі без наслідків
- в) передачу даних досліднику
- г) обмежений доступ до інформації

**8. Проблема репрезентативності пов'язана з:**

- а) кількістю змінних
- б) відповідністю вибірки генеральній сукупності
- в) валідністю шкал
- г) експериментальним дизайном

**9. Етичний доступ до вибірки означає:**

- а) приховане залучення учасників
- б) прозорі процедури рекрутингу
- в) обмеження інформації
- г) примусове тестування

**10. Обмеження експериментальних методів у кризовій психології пов'язані з:**

- а) високою точністю
- б) неможливістю штучно відтворити реальну травму
- в) стандартизацією процедур
- г) великими вибірками

**11. Суб'єктивність самозвітів зумовлена:**

- а) біологічними факторами
- б) впливом пам'яті та соціальної бажаності
- в) статистичними методами
- г) форматом анкети

**12. Травма-інформований підхід у дослідженні означає:**

- а) ігнорування травматичного досвіду
- б) врахування впливу травми на участь у дослідженні
- в) виключення вразливих осіб
- г) скорочення протоколу

**13. Етичні комітети виконують функцію:**

- а) статистичного аналізу
- б) оцінки безпечності дослідницького проєкту

- в) відбору вибірки
- г) фінансування дослідження

**14. Прозорість методів передбачас:**

- а) приховування процедур
- б) чіткий опис дизайну та обмежень
- в) скорочення інформації
- г) відсутність звітності

**15. Мультидисциплінарна валідація спрямована на:**

- а) ізоляцію підходів
- б) перевірку результатів із позицій різних наукових дисциплін
- в) стандартизацію інтерв'ю
- г) мінімізацію ризику

**Еталони відповідей:** 1 – б; 2 – б; 3 – б; 4 – б; 5 – б; 6 – б; 7 – б; 8 – б; 9 – б; 10 – б; 11 – б; 12 – б; 13 – б; 14 – б; 15 – б

**Список рекомендованої літератури**

9. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ–Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
11. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий дім «Слово», 2020.

12. Кризова психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.
13. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>.
14. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.
15. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.
16. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>.

### **Електронні інформаційні ресурси**

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.
3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.
4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

## **6. Індивідуальні завдання.**

### **ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ**

*Мета ІНДЗ:* самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

*Зміст ІНДЗ:* завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми освітнього компоненту, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних та практичних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

*Види ІНДЗ:*

- конспект-презентація із теми (модуля) за заданим планом;
- конспект-презентація із теми (модуля) за планом, який здобувач освіти розробив самостійно;
- розробка блоку тестових завдань з теми (модуля) за вибором здобувача освіти;
- підготовка кросворду з теми (модуля) за вибором здобувача освіти.

Оцінка з ІНДЗ є обов'язковим балом, який враховується при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Кризова психологія». Здобувач освіти може набрати максимальну кількість балів за ІНДЗ - 20 балів

#### **Тематика ІНДЗ:**

1. Аналітичний огляд сучасних теорій психологічної кризи та їх еволюції за останні 20 років.
2. Порівняльний аналіз трьох провідних моделей ПТСР з прогнозуванням їх застосовності у різних групах населення.
3. Розробка авторської концептуальної моделі

психологічної кризи з урахуванням сучасних міждисциплінарних даних (нейропсихологія, психіатрія, соціальна психологія).

4. Проведення міні-дослідження з використанням психометричної шкали (обрати інструмент) та аналіз надійності/валідності за доступною вибіркою.

5. Аналіз сучасних протоколів першої психологічної допомоги та побудова їх критичної оцінки на основі доказових досліджень.

6. Моделювання динаміки гострої стресової реакції у вигляді графічної схеми та її наукове обґрунтування.

7. Розробка проєкту емпіричного дослідження кризових реагувань у військовослужбовців (методологія, інструменти, гіпотези).

8. Аналітичний огляд факторів ризику та протективних факторів у розвитку суїцидальної поведінки на основі метааналізів.

9. Створення авторського протоколу кризового консультування для роботи з особами, що пережили насильство.

10. Кейс-аналіз психологічних наслідків масової або колективної травми (війна, пандемія, теракт).

11. Огляд нейробіологічних механізмів стресу та травматизації з узагальненням новітніх досліджень (гормональна регуляція, нейропластичність).

12. Розробка етичного протоколу для досліджень кризових станів у вразливих групах (діти, ветерани, постраждали від насильства).

13. Порівняння ефективності трьох міжнародних підходів до кризової інтервенції та визначення їх обмежень.

14. Аналіз ефективності когнітивно-поведінкових втручань для роботи з ПТСР.

15. Розробка моделі групової кризової динаміки під час надзвичайних ситуацій з прогнозуванням станів групи.

16. Проведення міні-опитування щодо переживання стресових ситуацій та первинна обробка даних (описова статистика, кореляції).

17. Аналіз міжнародних стандартів роботи кризового психолога та підготовка порівняльного огляду.

18. Підготовка аналітичної роботи про роль соціальної підтримки в запобіганні розвитку ПТСР.

19. Огляд сучасних технологій (додатки, чат-боти, онлайн-інтервенції) у кризовій психології з оцінкою їх ефективності.

20. Дослідження феномена «вторинної травматизації» серед фахівців допомагаючих професій та створення моделі її профілактики.

21. Огляд моделей посттравматичного зростання та їх емпіричної перевірки.

22. Розробка авторського інструментарію (опитувальника або шкали) для оцінки одного з аспектів кризи з описом теоретичного підґрунтя.

23. Систематичний огляд новітніх досліджень кризової стійкості з формуванням тематичних кластерів.

24. Підготовка презентації «Кризові реакції в культурному контексті»: міжкультурні відмінності, етнопсихологічні аспекти.

25. Моделювання програм реабілітації для осіб із комплексною травматизацією (поєднання індивідуальної й групової роботи).

## 7. Критерії оцінювання результатів навчання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, бездопомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності.	Високий (творчий)	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	Достатній (конструктивно-варіативний)	Добре	
74-81	C	Добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.			
64-73	D	Задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і	дній (реп ролу	Задовільно	

			розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих.			
60-63	E	Задовільно	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.			
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	Незраховано
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

### Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне тестування та самостійна робота										ІНДЗ	Екзамен	Разом
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	20	40	100
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
Модульний контроль 5 балів					Модульний контроль 5 балів							
Розрахунковий коефіцієнт – 0,47												

## **8. Питання до модульного контролю зосвітнього компоненту «Кризова психологія»**

### **Модуль 1.**

1. Кризова психологія як наукова галузь, її предмет, категорії і завдання.
2. Поняття кризи та кризової ситуації.
3. Характеристика життєвих криз за ознакою передбачуваності.
4. Поняття біографічної кризи, її види.
5. Типові симптоми життєвої кризи.
6. Динаміка переживання кризи особистістю.
7. Характеристика типів ставлення особистості до кризи.
8. Типи реакцій людини на переживання життєвої кризи.
9. Зміст картограми життєвої кризи.
10. Поняття про копінг, його функції та класифікація.
11. Характеристика соціальних і особистісних копінг-ресурсів.
12. Поняття про вікові кризи, їх призначення та типові симптоми.
13. Характеристика нормативних криз епохи дитинства.
14. Характеристика нормативних криз підліткового та юнацького віку.
15. Характеристика нормативних криз епохи дорослості.
16. Характеристика нормативних криз професійного розвитку особистості.
17. Поняття про психічну втрату та травматичну кризу.
18. Зміст кризи, спричиненої втратою близької людини.
19. Суть і перебіг кризи розлучення.
20. Хвороба як причина особистісної кризи.
21. Переживання кризи особистістю, яка втратила роботу.
22. Загальна характеристика травматичної кризи.
23. Основні форми та методи роботи кризового психолога.

24. Базові психодіагностичні методики кризової психології.
25. Види психологічної допомоги особистості у кризовому стані.
26. Перша психологічна допомога особистості у кризовому стані.
27. Методи самопомоги особистості, що переживає кризу.
28. Зміст та реалізація кризової інтервенції.
29. Особливості застосування методів кризової психології.
30. Специфіка надання психологічної допомоги дітям і дорослим у кризовому стані.
31. Кризова психологія вивчає:
32. Об'єктом кризової психології є:
33. До основних етапів розвитку кризової психології відносять:
34. Методи кризової психології можна поділити на дві основні групи:
35. Збирання фактів за спеціально створених умов, які забезпечують активний прояв психічних явищ, що вивчаються – метод:
36. Одержання інформації фактів за допомогою аналізу матеріальних результатів психічної активності – метод:
37. Одержання відомостей про людину від осіб, які можуть досить повно та компетентно її характеризувати – метод:
38. Активна та цілеспрямована діяльність, метою якої є зміна параметрів психіки чи поведінки об'єкта спілкування – це:
39. Виберіть правильне визначення:
40. Яка з закономірностей не входить до предмету кризової психології:
41. Дайте вірний варіант основних складових частин кризової психології:
42. До теоретико-методологічних засад кризової психології не відносяться:
43. Методами кризової психології є:
44. Соціальні норми - це:
45. Кризова психологія вивчає:

46. Основні компоненти правосвідомості:
47. Що є елементом суспільного управління, засобом контролю та засобом орієнтації особистості в суспільстві?
48. Основні види нормативних систем:
49. Віктимна поведінка - це:
50. Який розділ кризової психології вивчає особистість жертви:
51. Особистість жертви - це:
52. Вкажіть невірне судження:
53. Людина стає героєм з точки зору психології:
54. Особистість жертви – це:
55. На формування особистості жертви впливають:

## **Модуль 2**

1. Види адаптації особистості:
2. Суїцидологія як наукова галузь.
3. Сучасний стан проблеми суїциду в Україні: основні тенденції та риси.
4. Кризове суспільство як сприятливий фактор виникнення суїцидальних тенденцій.
5. Особливості організації допомоги суїцидентам в Україні.
6. Детермінанти аутоагресивної поведінки з точки зору психодинамічної концепції.
7. Проблема самогубства як дезадаптивна реакція особистості на життєву кризу.
8. Нейрофізіологічні механізми аутоагресії.
9. Детермінанти суїцидальної поведінки дітей і підлітків.
10. Роль алкоголю та наркотиків у виникненні та реалізації суїцидальних тенденцій.
11. Суїцидонебезпечні стани в осіб інволюційного віку та етапи профілактики цих станів.
12. Чинники суїцидальної поведінки у хворих на шизофренію.
13. Частота та поширеність самогубств серед психічно хворих.
14. Методи психологічної превенції суїцидів.

15. Процес втручання в реалізацію суїцидальних дій.
16. Суть кризової психологічної інтервенції.
17. Техніки психологічного консультування суїцидальної особистості.
18. Особливості переживання людьми самогубства близьких.
19. Особливості прояву ПТСР як наслідку переживання самогубства близької людини.
20. Особливості соціальних зв'язків і стосунків суїцидентів.
21. Схема збору анамнезу психологом під час проведення бесіди з суїцидентам.
22. Етіологічна та морфологічна класифікація соціальних типів самогубств.
23. Особливості телефонного консультування клієнта, який виявляє суїцидальні наміри.
24. Правила психотерапії суїцидального клієнта (за Хайнцом Хензелером).
25. Сутність формування навичок психологічної допомоги при суїциді.
26. Діяльність Української соціально-психологічної консультативної телефонної служби з запобігання суїцидам.
27. Принципи побудови терапії постсуїцидальних станів.
28. Поняття і процедура поственції.
29. Програма з попередження суїцидів за Р. Комером.
30. Антисуцидальні чинники особистості за Л.Е. Орбан-Лембрик та Н.В. Абдуковою.
31. Технології надання психологічної допомоги суїцидентам.
32. Джерела психосоматичних захворювань.
33. Етапи перебігу складних життєвих ситуацій.
34. Етапи роботи з особами із психосоматичними захворюваннями.
35. Застосування когнітивно-поведінкової терапії при роботі з психосоматичними захворюваннями.
36. Застосування гештальт-терапії при роботі з психосоматичними захворюваннями.

37. Застосування позитивної психотерапії при роботі з психосоматичними захворюваннями.
38. Застосування психосинтезу при роботі з психосоматичними захворюваннями.
39. Застосування символдрами при роботі з психосоматичними захворюваннями.
40. Застосування суггестивної психотерапії при роботі з психосоматичними захворюваннями.
41. Застосування транзактивного аналізу при роботі з психосоматичними захворюваннями.
42. Зміст адаптаційних ресурсів особистості.
43. Зміст ментальних ресурсів особистості.
44. Зміст поняття складних життєвих обставин в кризовій психології.
45. Зміст, мета, завдання та предмет психосоматики як науки.
46. Зміст понять «психологічне здоров'я» та «психологічне благополуччя».
47. Зміст понять «ресурс» і «ресурс особистості».
48. Зміст психологічних ресурсів особистості.
49. Зовнішні і внутрішні ресурси особистості.
50. Класифікація наукових поглядів на психосоматичні ресурси особистості.
51. Класифікація складних життєвих обставин в кризовій психології.
52. Критерії психологічного здоров'я.
53. Модель психологічного здоров'я та її складові.
54. Основні ресурси подолання особистістю складних життєвих обставин.
55. Психологічний захист особистості в складних життєвих обставинах.
56. Складові психологічного здоров'я та благополуччя.
57. Сучасні концепції ресурсів особистості.
58. Теорії психологічної допомоги при психосоматичних захворюваннях.

59. Чинники порушення психологічного здоров'я.
60. Фактори, які негативно впливають на психологічне здоров'я та благополуччя особистості.
61. Чинники психологічного благополуччя особистості.
62. 1. Дайте наукове визначення життєвої кризи:
63. Укажіть, що є ненормативною кризою:
64. Визначте, чим зумовлене ігноруюче ставлення людини до кризової ситуації:
65. Визначте, чим характеризується демонстративне ставлення людини до кризової ситуації:
66. Укажіть, чим визначається продуктивне ставлення людини до кризової ситуації:
67. Укажіть, чим характеризується перша стадія життєвої кризи людини:
68. Укажіть, чим супроводжується найглибша стадія життєвої кризи людини:
69. Назвіть класифікацію життєвих криз, запропоновану О.А. Донченко та Т.М. Титаренко:
70. Назвіть класифікацію бібліографічних криз у житті людини (за Р.А. Ахмеровим):
71. Назвіть механізми формування кризової поведінки людини:
72. Назвіть типи життєвих криз із позиції рольової теорії:
73. Укажіть, на чому базується техніка «вільних асоціацій» З.Фрейда:
74. Назвіть психологічні проблеми у межах клієнтцентованої психотерапії К. Роджерса:
75. Назвіть загальноприйняте наукове розуміння кризового консультування:
76. Визначте основне завдання психотерапії:
77. Назвіть основні завдання кризового консультування:
78. Назвіть найголовніші спеціальні здібності кризового консультанта:

79. Укажіть, чим зумовлюється стиль роботи кризового консультанта:
80. Назвіть здібності та вміння, які складають емоційну культуру кризового консультанта:
81. Назвіть стратегічні лінії роботи кризового консультанта з клієнтом при вирішенні його критичної ситуації:
82. Назвіть стратегію допомоги кризового консультанта клієнтові при вирішенні його кризової ситуації:
83. Укажіть засоби впливу кризового консультанта на клієнта при вирішенні його екзистенційної ситуації:
84. Назвіть універсальну техніку кризового консультування:
85. Укажіть, на чому базується мікротехніка саморозкриття:
86. Назвіть вимоги до мікротехніки «постановка питань»:
87. Назвіть негативні ефекти кризового консультування:
88. Назвіть емоційні ускладнення внаслідок кризового консультування:
89. Назвіть оптимальні дії психолога у разі виникнення деструктивних емоцій у учасників конфлікту:
90. Назвіть здатність спеціаліста конструктивно усвідомлювати всі елементи конфлікту та основні цінності, які взаємодіють у ньому:
99. На якій стадії стресу відбувається повна мобілізація організму?
100. Які із симптомів властиві емоційному стресові?

## **9. Питання для підготовки до підсумкового контролю**

1. Зміст та сутність поняття «психологічна проблема».
2. Зміст діяльності кризової психології
3. Розкрийте основні принципи при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги
4. Головні принципи кризової психології
5. Охарактеризуйте, яку ситуацію називають критичною?
6. Назвіть суттєву відмінність між критичною та кризовою ситуацією

7. Назвіть чинники, які є найбільш актуальними при виникненні кризи у сучасної людини
8. Яке значення має аналіз динаміки кризи для її подолання?
9. Які особливості (параметри протікання) кризи фахівець повинен звернути свою увагу перш за все?
10. Зміст поняття «кризова подія»
11. Назвіть основні ознаки кризової події.
12. Визначте якими проявами характеризується переживання кризи особистістю і як їх враховувати у роботі з клієнтом?
13. Наведіть типологізацію кризових станів, обґрунтуйте її необхідність
14. Назвіть, які загальні підстави покладено у типологізацію кризових станів?
15. Означте специфіку типології криз за П. П. Горностаєм. Чим така типологія зручна у користуванні?
16. Надайте визначення «психічної травми»
17. В чому, на вашу думку, полягає психологічний зміст переживання?
18. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
19. Які є види психологічної допомоги?
20. У чому, на вашу думку, полягає головний принцип психологічної допомоги?
21. Зміст діяльності кризового психолога
22. В чому полягає значення, а також і специфіка діагностичного обстеження при взаємодії психолога з кризовим клієнтом?
23. Чому принцип супроводу вважається основою психосоціальної допомоги кризовій особистості?
24. Коли виникає потреба у здійсненні кризового втручання (інтервенції) при роботі з проблемами клієнта? В чому специфіка такої допомоги?

25. Які чинники обумовлюють вибір конкретних методів кризової інтервенції - кризової психотерапії та кризового консультування?
26. З якими клієнтами психологу доцільно проводити психологічний дебрифінг як форму кризового втручання?
27. Оцініть відомі вам способи подолання критичних ситуацій з точки зору їх ефективності та доцільності.
28. Назвіть основні стадії переживання горя.
29. Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя?
30. Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?
31. Охарактеризуйте чотири завдання горя, які повинні бути вирішені суб'єктом, що втратив рідну людину.
32. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.
33. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.
34. Назвіть основні ознаки та можливі причини ускладненого горя.
35. Які почуття можуть виникати у дитини на смерть близької людини?
36. Назвіть основні види реакцій дитини на втрату.
37. Сформулюйте загальні принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми.
38. Назвіть найбільш типові порушення у дітей при посттравматичному стресі.
39. Надайте поняття стресу в психології. Охарактеризуйте загальні ознаки та симптоми надмірного стресу.
40. Назвіть основні труднощі в роботі кризових психологів.
41. Які фактори провокують виникнення та розвиток негативних психічних станів у кризових психологів?
42. Розкрийте сутність синдрому емоційного вигорання та його засоби профілактики.

43. Розкрийте сутність психологічної допомоги постраждалим.
44. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.
45. Техніки екстреної психологічної допомоги на прикладі: марення, галюцинації, апатії, ступору, рухових збуджень, агресії, істерики, нервового тремтіння, плачу, переживання насильства.

## 10. Рекомендована література

### *Основна література*

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К. В. [та ін.] Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.
3. Кісарчук З.Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020.
4. Кризова психологія : навчальний посібник / за ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1.
5. Кризова психологія [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>
6. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності : соціально-психологічний вимір : монографія.

Київ : Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

7. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л.

Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. Кн. 1.

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3>

9. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД 2018.

10. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : ПВНЗ «МІГП», 2016. 248 с.

### *Додаткова література*

1. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 4th ed. 1994. P. 427–429.

2. Амплєєва О. М., Таранюк Г. Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С. 89–94.

3. Барановські А., Джентрі Дж. *Treatment Manual for Accelerated Recovery from Compassion Fatigue*. New York, 2011. 548 p.

4. Возніцина К., Литвиненко Л. *Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?* Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 163 с. 2-ге вид., доповнене.

5. Кокун О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія*. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.

6. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Крошка К. І., Базика Є. Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи*. 2023. № 9(39). С. 565–575.

7. Kononenko O., Bolotova O. Resilience of personality as a manifestation of mental and psychological health. In: Turbiarz M., Varina H. (Eds.). *The psychological health of the personality and society: the challenges of today: monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 42–48.

8. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 26–29.

9. Курова А. В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Видавець Бихун В. Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6.

10. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 87–91.

11. Курова А. В., Крюкова М. А. Життєстійкість особистості у сучасному психологічному просторі. У: Лефтеров В. О., Мельніков А. С. (заг. ред.). *Соціально-психологічне забезпечення інтеграційного розвитку українського суспільства: колективна монографія*. Київ: Ліра-К, 2020. С. 63–79.

12. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина»)*. 2023. № 10(28).

13. *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник*. За наук. ред. Л. М. Вольнової. Київ, 2012. 275 с.

14. Ставицька О. Г. Соціальні детермінанти розвитку статевої ідентичності в дитячому віці. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2003. Вип. 27, ч. 1. С. 135–139.

15. Ставицька О. Г. Паралінгвістичні засоби мовлення вчителя та усвідомлення моральних вимог вихованцями. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : зб. наук. пр. Наук. зап. РДГУ. 2004. Вип. 30. С. 198–202.

16. Ставицька О. Г. Особливості використання невербальних засобів комунікації в діяльності психолога-практика. Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2006. Вип. 29. С. 275–282.

17. Ставицька О. Г. Особливості формування в молодших школярів уміння адекватно використовувати невербальні засоби спілкування. Психологічні перспективи. 2007. Вип. 10. С. 81–89.

18. Ставицька О. Г. Особливості використання невербальних засобів спілкування в діяльності вчителя. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди». 2007. С. 223–227.

19. Ставицька О. Г. Формування умінь та навичок використання невербальних засобів комунікації вчителем у професійній діяльності. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди». 2008. С. 118–121.

20. Ставицька О. Г. Психологічні особливості продукування фонаційних компонентів невербальної комунікації. Наук. зап. РДГУ. 2008. Вип. 41. С. 178–181.

21. Ставицька О. Г. Оптимізація консультативної взаємодії психолога з клієнтом технологіями самопрезентації.

Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2015. Вип. 4. С. 145–151.

22. Ставицька О. Г. Прояви булінгу в сучасній школі. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2016. Вип. 7. С. 214–217.

23. Ставицька О. Г., Ставицький Д. О. Динаміка змісту особистісно-мотиваційної сфери студентів за час навчання у вузі. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2017. Вип. 8. С. 254–259.

24. Ставицька О. Г., Ставицький Д. О. Психологічні особливості ціннісно-сислової сфери сучасних студентів-психологів. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2017. Вип. 9. С. 125–132.

25. Ставицька О. Г., Ставицький О. О. Психологічний аналіз соціальної установки до інвалідизованих людей у демографічній площині. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2018. Вип. 10. С. 140–145.

26. Ставицька О. Г. Вплив рівня домагань на прагнення до самоактуалізації студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 140–144.

27. Ставицька О. Г., Воробей І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 144–149.

28. Ставицька О. Г., Коноплицька Ю. Особливості розвитку емоційного інтелекту у підлітковому віці. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 70–75.

29. Ставицька О. Г., Ставицький О. О. Особливості прояву гандикапності у представників різних професій. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 1.

30. Ставицька О. Г., Ставицький О. О. Емпіричне дослідження ставлення інвалідизованих осіб до себе залежно

від професійної спрямованості. Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 63–70.

31. Ставицька О. Г., Ставицький О. О. Статеврольові відмінності у ставленні до інвалідизованих (за методикою дослідження гандикапності). Габітус. 2021. Вип. 23.

32. Ставицька О. Г., Ставицький О. О. Психологічний інструментарій: опитувальний симптомокомплекс гандикап. Психологія і реальність : зб. наук. пр. РДГУ. 2023. Вип. 20. С.171–183.

33. Ставицька О. Г., Хаустова Т. М., Павлюченко М. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. Психологія і реальність : зб. наук. пр. РДГУ. 2024. Вип. 23. С. 177–186.

34. Ставицька О., Максименко А., Гнезділова І., Лютко О. та ін. Майстерність турботи: сучасні навички підтримки. Комунікації та стійкості : посібник. Рівне : ПП «Формат А», 2024. 200 с. ISBN 978-617-515-436.

35. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одісея подолання (психологічна терапія). 2021. 248 с.

36. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Наук. вісник Херсон. держ. ун-ту. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160–165.

37. Титаренко Т.М. *Випробування кризою. Одісея подолання (психологічна терапія)* 2021. 248 с.

38. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, т. 2. С. 160–165.

## *11. Інформаційні ресурси*

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/>.

2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.onu.edu.ua/>.

3. Одеська національна наукова бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.ognb.odessa.ua/>.

4. Американська бібліотека НаУКМА [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>.

5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.d-nb.de/>.

6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>.

7. Гірник А., Чернобровкіна В. Перша психологічна допомога : посібник для тренера [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha\\_psykholohichna\\_dopomoha.pdf](http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha.pdf).

8. Перша психологічна допомога у кризових станах [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.