

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

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З
ОПАНУВАННЯ ОСВІТНЬОГО 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 самостійної роботи 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. 38 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	11
4	Завдання для самостійної роботи	14
5	Індивідуально-дослідні завдання	16
6	Критерії оцінювання результатів навчання	20
7	Питання до модульного контролю	22
8	Питання до підсумкового контролю	29
9	Рекомендована література	31
10	Інформаційні ресурси	37

Вступ

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, соціальних потрясінь, воєн, міграції, техногенних катастроф та особистісних криз. Особливої ваги кризова психологія набула в умовах воєнних дій в Україні, зокрема після подій, пов'язаних із війною проти України (з 2014 року) та повномасштабним вторгненням у 2022 році.

Крім того, зростання кількості осіб, які переживають втрату близьких, вимушене переселення, насильство, професійне вигорання та хронічний стрес, зумовлює підвищену потребу у фахівцях, здатних оперативно та професійно надавати психологічну допомогу. Кризова психологія відіграє важливу роль не лише в подоланні наслідків травматичних подій, а й у формуванні психологічної стійкості (резиліентності) особистості, розвитку адаптивних механізмів подолання труднощів та профілактиці довготривалих психічних розладів.

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.

- Сформуувати 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;
- формулювати 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 блоком завдань самостійної роботи.

Напрямами самостійної роботи з вивчення курсу є: вивчення окремих тем та питань, підготовка запланованих виступів та презентацій, підготовка до практичних занять.

Організація самостійної роботи здобувачів вищої освіти: опрацювання лекційного матеріалу та робота з додатковою літературою. Підготовка до практичних занять: самостійне опрацювання додаткової літератури до тем лекційного курсу; самостійне опрацювання питань для підготовки до занять (самоконтроль засвоєння змісту лекційного курсу; пошук додаткових джерел інформації по темі практичного заняття (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) в бібліотеках та в електронному вигляді (в мережі INTERNET). Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачем та здобувачами вищої освіти, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як викладачем для коригування методів і засобів навчання, так і здобувачами вищої освіти для планування самостійної роботи. Форми поточного контролю: усне опитування, експресконтроль на практичних заняттях, виступ здобувача вищої освіти із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на практичних заняттях, участь у вирішенні практичних завдань. Відповіді здобувача освіти повинні свідчити про його самостійність (демонструвати ознаки самостійності виконання здобувачем роботи),

відсутність ознак повторюваності та плагіату, тобто відповідати вимогам доброчесності.

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 та завдання до самостійної роботи та вимоги до звіту про її виконання, індивідуальні завдання, питання до модульного контролю, рекомендовану літературу, інформаційні ресурси.

З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, студентам пропонуються методичні рекомендації з опрацювання конспекту лекцій та першоджерел, рекомендованої літератури та контрольні запитання 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. Завдання для самостійної роботи

Основними завданнями самостійної роботи слухачів є підготовка і виконання поточних навчальних завдань, а також самостійне вивчення окремих питань навчальної дисципліни.

№ з//п	Завдання для самостійної роботи	К-ть годин	
		денна ф.н.	заочна ф.н.

1.	Підготувати <i>аналітичний огляд</i> (6–10 стор.) щодо розвитку однієї з обраних моделей кризових станів за останні 10–15 років. Побудувати <i>порівняльну таблицю</i> ключових теоретичних підходів із власними коментарями та критичними зауваженнями.	8	
2.	Провести міні-аналіз обраної психодіагностичної методики (валідність, надійність, факторна структура). Підготувати <i>коротку презентацію</i> про можливості використання нейропсихологічних даних у кризових дослідженнях.	8	
3.	Створити <i>міні-моделювання</i> (схему або графічну модель) розвитку гострої стресової реакції на основі кількох емпіричних досліджень. Підготувати аналітичну записку про прогалини в дослідженнях динаміки гострих стресових розладів.	8	
4.	Перша психологічна допомога та кризові інтервенції: оцінити ефективність одного міжнародного протоколу за даними досліджень. (скрін-аналіз).	8	
5.	Обрати одну техніку стабілізації та провести її критичний огляд (теорія, механізм дії, дані про ефективність). Розробити план експериментального дослідження для перевірки ефективності техніки.	8	
6.	Написати <i>аналітичне есе</i> про переваги та недоліки сучасних моделей ПТСР (когнітивна, нейробіологічна, системна). Провести міні-огляд (5 досліджень) щодо	8	

	впливу повторної експозиції на виникнення тривалих посттравматичних симптомів.		
7.	Підготувати огляд етичних та методологічних ризиків дослідження вразливих груп (військові, діти, особи, що пережили насильство). Розробити структуру власного дослідження для однієї з груп із зазначенням інструментарію, гіпотез і очікуваних результатів.	8	
8.	Порівняти 2–3 моделі оцінки ризику суїциду і підготувати аналіз їх прогностичної точності. Створити карту факторів ризику/захисних факторів на основі сучасних метааналізів.	8	
9.	Підготувати <i>кейс-аналіз</i> однієї масової кризи (війна, теракт, пандемія): психологічні механізми, реакції спільноти, наслідки. Розробити концептуальну модель передачі стресу та колективної травматизації.	8	
10	Написати аналітичну роботу «Етика та наукова доброчесність у дослідженнях кризової психології». Створити <i>дошку етичних дилем</i> (5–7 прикладів) для кризових досліджень.	8	
	Усього	80	

5. 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 реакцій 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, постраждалі 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).

6. 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	Незараховано
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												

7. Питання до модульного контролю освітнього 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 суїцидентом.
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. Антисуїцидальні чинники особистості за Л.Е. Орбан-Лембрик та Н.В. Абдюковою.
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?

8. 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.

9. 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.

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

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 р.

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.

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-сміслової 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. Статеворольові 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. Одиссея 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. Одіссея 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.

10. Інформаційні ресурси

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

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

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

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

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

6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс]. URL : <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]. URL : : 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>.