

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Кафедра суспільних дисциплін

**07/10-160М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до семінарських занять з навчальної дисципліни  
*«Психологія життєвих криз»*  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня освітньо-професійної програми  
спеціальності 053 «Психологія»  
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-  
методичною радою  
з якості ННІЕМ  
Протокол № 6 від 16.02.2026 р.

Рівне – 2026

Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання] / Шпак С. Г. Рівне : НУВГП, 2026. 40 с.

Укладач: Шпак С. Г., кандидат психологічних наук, доцент кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП.

Відповідальний за випуск: Сокаль В. А., кандидат пед. наук, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін ННІЕМ НУВГП.

Керівник групи забезпечення спеціальності Шпак С. Г.

Попередня версія методичних вказівок: 07-03-298М

© С. Г. Шпак, 2026

© НУВГП, 2026

## Вступ

**Метою** вивчення дисципліни «Психологія життєвих криз» є формування у майбутнього фахівця загальних та професійних компетенцій системи загальної психологічної підготовки. Засвоєння студентами знань про теоретично-методологічні закономірності надання психотерапевтичної допомоги різним верствам населення.

**Завданнями** курсу є:

- дати знання про теоретично-методологічні закономірності надання психологічної допомоги;
- ознайомити студентів з основними методами психологічної допомоги в період криз;
- формувати знань загально-методологічного характеру та практичних навичок і вмінь проведення психологічної допомоги в період криз;
- розвинути навички встановлення контакту, партнерської взаємодії, візуальної психодіагностики, конструктивного підходу у вирішенні проблем соціальної взаємодії.

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз» спрямовано на формування таких компетенцій:

*Інтегральна:* здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у сфері освіти та соціальної допомоги, що передбачає надання психологічної допомоги в період криз.

*Загальні компетентності:* здатність до абстрактного та логічного мислення; здатність діяти на основі етичних суджень; здатність до здійснення комунікативної взаємодії; здатність навчатися, навчати та самонавчатися.

*Фахові (спеціальні) компетентності спеціальності:* здатність до професійної діяльності у відповідності з віковими та індивідуальним особливостями людей, здатність до встановлення контакту, партнерської взаємодії, візуальної психодіагностики, конструктивного підходу у вирішенні проблем соціальної взаємодії,

покращення, корекції та розвитку власної комунікативної компетентності.

**Очікувані результати навчання:** розуміння предмета основи психотерапії, що ґрунтується на визнанні особливостей психічного розвитку людини в процесі діяльності, яка поєднує в собі соціальне і психічне, їхню взаємодію та взаємозв'язок; формування у майбутнього фахівця загальних та професійних компетенцій, системи загальної психологічної підготовки, уміння використовувати психологічні знання при організації психотерапевтичної роботи з людьми різного віку вирішення практичних, професійних і наукових завдань, стійке позитивне настановлення на іншу людину та допомогу їй, орієнтуватися у власному досвіді спілкування, що є необхідною передумовою і складовою розвитку психологічної компетентності у міжособистісних взаєминах.

В результаті освоєння дисципліни студент повинен

**знати:**

- функції, види, мету і завдання психології життєвих криз;
- основні категорії та методи психологічної допомоги в період криз;
- теоретичні положення, які виконують методологічну функцію психологічної допомоги в період криз;
- диференціацію основних концептуальних положень різних психотерапевтичних напрямків;
- порушення психічного розвитку особи та шляхи вирішення цих проблем;
- організація психологічної допомоги в період криз;

**вміти:**

- самостійно вивчати та аналізувати психологічну літературу;

- планувати та проводити психологічну роботу з клієнтами в період криз;
- володіти навичками проведення психологічного обстеження та практичної обробки його результатів;
- підбирати інтерактивні ігри, різноманітні тренінгові вправи для розв’язання конкретних психологічних проблем;
- застосовувати на практиці методи та прийоми психологічної допомоги в період криз;

## **2. Методичні поради для роботи над дисципліною**

Зміст дисципліни реалізується опануванням трьох блоків: теоретичного, практичного та блоку самостійної роботи.

Напрямами самостійної роботи з вивчення курсу є: вивчення окремих тем та питань, підготовка фіксованих виступів, підготовка до семінарських занять.

Для розуміння студентами змісту курсу, системи семінарських занять та самостійного вивчення, форми підсумкового контролю вказівки містять програму навчальної дисципліни, теми і плани семінарських занять, теми самостійної роботи та вимоги до звіту про її виконання, індивідуальні завдання, питання до модульного контролю, рекомендовану (базову, допоміжну) літературу, інформаційні ресурси.

Для успішної підготовки до семінарського заняття розділ «Плани семінарських занять» містить тему, вид семінарського заняття, методи, які будуть застосовуватись в процесі проведення семінару, мотивацію навчання, мету, актуалізацію опорних знань, план, основні поняття, зміст

узагальнення вивченого, завдання для підготовки до семінарського заняття, контрольні запитання до теми та літературу з вказівкою сторінок вивчення відповідної теми.

З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, студентам пропонується опрацювання конспекту лекції, рекомендованої літератури та контрольні запитання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1**

#### **Змістовний модуль 1. Основні поняття психології життєвих криз**

##### **Тема 1. Предмет та завдання психології життєвих криз**

Предмет, задачі кризової психології. Основні поняття кризової психології. Предмет екстремальної психології. Задачі екстремальної психології. Методи екстремальної психології. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.

**Основні поняття:** кризова психологія, об'єкт та предмет психології життєвих криз, цілі психотерапії, методи психології життєвих криз, організаційні та емпіричні методи психології життєвих криз, основні та допоміжні методи психологічної допомоги в період криз.

##### **Тема 2. Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз**

Особистісні кризи. Симптоми особистих криз. Вікові кризи. Вікові кризи у дітей та підлітків. Вікові кризи у

чоловіків та жінок. Вікові кризи в суспільному житті.

**Основні поняття:** особистісні кризи, симптоми особистих криз, вікові кризи, кризи у чоловіків, кризи у жінок, кризи в суспільному житті.

### **Тема 3. Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз**

Поняття «стрес», «психічна напруженість», «психічне вигорання». Основні поняття теорії про стрес Г.Сельє. Фази розвитку стресу. Види стресу. Клінічні прояви стресу. Індивідуальна стійкість до стресу. Фізіологічні зміни під час стресу. Функціональний стан організму під час стресу. Техніки подолання стресу.

**Основні поняття:** стрес, психічна напруженість, психічне вигорання, теорія Г.Сельє, фази розвитку стресу, види стресу, клінічні прояви стресу, індивідуальна стійкість до стресу, фізіологічні зміни під час стресу, техніки подолання стресу.

## **Модуль 2**

### **Змістовний модуль 2. Психологія кризових станів**

#### **Тема 4. Психічна травма**

Поняття психічної травми. Види психічних травм. Критерії психічної травми.

Дитячі психотравми, їхній вплив на формування особистості. Індивідуальна психологічна допомога в період життєвих криз. Особливості первинного діагностування клієнта. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.

**Основні поняття:** психічна травма, види психічних травм, критерії психічної травми, дитяча психотравма, індивідуальна психологічна допомога.

#### **Тема 5. ПТСР – посттравматичний стресовий**

## **розлад**

Поняття ПТСР. Причини виникнення ПТСР. Травматичний досвід. Критерії визначення ПТСР. Форми стресових розладів. Прояви ПТСР. Фази ПТСР. Особливості ПТСР у військовослужбовців.

**Основні поняття:** ПТСР, психічна травма, травматичний досвід, критерії визначення ПТСР, форми стресових розладів, прояви ПТСР, фази ПТСР.

## **Тема 6. Психологічна допомога при ПТСР**

Індивідуальна психологічна допомога при ПТСР. Особливості первинного діагностування клієнта. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги. Особливості індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.

Морально-етичні принципи психотерапії. Етичний кодекс психотерапевта. Психотерапевтичний процес. Умови та фактори ефективної психотерапевтичної допомоги клієнту.

Групова психологічна допомога при ПТСР. Принципи організації групової психотерапії при ПТСР. Особливості організації і проведення психологічного тренінгу. Форми ведення групових сеансів. Шляхи формування груп. Переваги та недоліки групової форми роботи. Особливості групової психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.

**Основні поняття:** індивідуальна психологічна допомога при ПТСР, морально-етичні принципи психотерапії, етичний кодекс психотерапевта, психотерапевтичний процес, групова психологічна допомога при ПТСР, принципи психотерапії при ПТСР, психотерапевтичний кабінет, документація психотерапевта, етап психотерапевтичного процесу, рамки психотерапії,

бесіда, контракт.

Вивчення курсу передбачає проведення лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять, самостійну роботу студентів, використання різних форм контролю рівня знань студентів (виконання контрольних та творчих робіт, захист рефератів, співбесіда з окремих тем (питань теми), вибір адекватних методик для проведення дослідної роботи з дітьми різного віку, проведення атестації, заліку).

Велика увага приділяється розвитку наукового творчого мислення студентів, чому сприяють завдання для самостійної роботи.

#### 4. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Предмет та завдання психології життєвих криз	2	2
2.	Тема 2. Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз	2	2
3.	Тема 3. Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз	2	2
4.	Тема 4. Психічна травма	4	2
5.	Тема 5. ПТСР – посттравматичний	2	2

	стресовий розлад		
6.	Тема 6. Психологічна допомога при ПТСР	6	2
	Разом	<b>18</b>	<b>6</b>

## 5. Плани семінарських занять

### Семінарське заняття № 1

**Тема:** *Предмет та завдання психології життєвих криз*

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

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

**Мотивація навчання:** особистісне і професійне самовдосконалення.

**Мета:** *знати* предмет і завдання, етапи розвитку кризової психології як науки, взаємозв'язки кризової психології з іншими галузями знання, місце в системі наукового знання.

*вміти* здійснювати порівняльний аналіз теорій сучасної кризової психології, обґрунтовувати доцільність використання методів досліджень.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання (тестовий контроль) до теми «*Предмет та завдання психології життєвих криз*»

### План

1. Предмет, завдання кризової психології.
2. Основні поняття кризової психології.
3. Предмет екстремальної психології.
4. Задачі екстремальної психології.

5. Методи екстремальної психології.
6. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
7. Взаємозв'язки кризової психології з іншими галузями знання, місце кризової психології в системі наукового знання.

**Основні поняття:** кризова психологія, об'єкт та предмет психології життєвих криз, методи психології життєвих криз, організаційні та емпіричні методи психології життєвих криз, основні та допоміжні методи психологічної допомоги в період криз.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

**I.** З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

#### **Контрольні запитання до теми**

1. Дайте визначення кризової психології як галузі психологічної науки.
2. Опишіть історичний шлях формування методів допомоги особистості.
3. Визначте особливості та передумови виникнення кризової психології.
4. Охарактеризуйте класифікацію методів кризової психології.
5. Визначте форми реалізації методів кризової психології.
6. Охарактеризуйте структуру, функції та основні категорії кризової психології.
7. Охарактеризуйте концептуальні моделі кризової

психології, їх категорії та особливості.

8. Визначте взаємозв'язки кризової психології з іншими галузями знання, місце кризової психології в системі наукового знання.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : уавчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
3. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с

### **Семінарське заняття № 2**

**Тема:** *Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* суть життєвих криз, симптоми особистих криз, особливості вікові криз у дітей та підлітків, вікових криз у чоловіків та жінок, вікових криз в суспільному житті

*вміти* використовувати форми і методи кризової психології.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання до теми «Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз»

### План

1. Особистісні кризи.
2. Симптоми особистих криз.
3. Вікові кризи.
4. Вікові кризи у дітей та підлітків.
5. Вікові кризи у чоловіків та жінок.
6. Вікові кризи в суспільному житті.

**Основні поняття:** особистісні кризи, симптоми особистих криз, вікові кризи, кризи у чоловіків, кризи у жінок, кризи в суспільному житті.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами.

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

**I.** З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### Контрольні запитання до теми

1. Охарактеризуйте фактори, що визначають особистісні кризи.
2. Наведіть приклади симптомів особистих криз.
3. опишіть стадії вікові кризи, а також типи регресивного поведінки, характерні для кожної з цих стадій.

4. Охарактеризуйте особливості вікових криз у дітей та підлітків.
5. Дайте визначення особливостям вікових криз у чоловіків та жінок.
6. Наведіть приклади прояву вікових криз в суспільному житті.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
3. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

### **Семінарське заняття № 3**

**Тема:** *Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз та індивідуальну стійкість до стресу.

*вміти* використовувати форми і техніки подолання стресу.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання до теми «Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз»

### **План**

1. Поняття «стрес», «психічна напруженість», «психічне вигорання».
2. Основні поняття теорії про стрес Г.Сельє.
3. Фази розвитку стресу.
4. Види стресу.
5. Клінічні прояви стресу.
6. Індивідуальна стійкість до стресу.
7. Фізіологічні зміни під час стресу.
8. Функціональний стан організму під час стресу.
9. Техніки подолання стресу.

**Основні поняття:** стрес, психічна напруженість, психічне вигорання, теорія Г.Сельє, фази розвитку стресу, види стресу, клінічні прояви стресу, індивідуальна стійкість до стресу, фізіологічні зміни під час стресу, техніки подолання стресу.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами.

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

**I.** З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### **Контрольні запитання до теми**

1. Охарактеризуйте поняття «стрес», «психічна напруженість», «психічне вигорання».
2. Опишіть основні поняття теорії про стрес Г.Сельє.
3. Охарактеризуйте фази розвитку стресу.
4. Опишіть клінічні прояви стресу.
5. Дайте визначення поняттю «індивідуальна стійкість до стресу».
6. Наведіть приклади фізіологічних змін під час стресу.
7. Опишіть функціональний стан організму під час стресу.
8. Охарактеризуйте поняття свідоме і несвідоме.
9. Охарактеризуйте техніки подолання стресу.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
3. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с

5. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : 2022.

### Семінарське заняття № 4

**Тема:** *Психічна травма*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* суть поняття психічної травми та індивідуальної психологічної допомога в період життєвих криз.

*вміти* використовувати форми і методи психологічної допомога в період життєвих криз.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання до теми «*Психічна травма*».

### План

1. Поняття психічної травми.
2. Види психічних травм.
3. Критерії психічної травми.
4. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.

**Основні поняття:** психічна травма, види психічних травм, критерії психічної травми, дитяча психотравма, індивідуальна психологічна допомога.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами.

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

**I.** З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів,

опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### **Контрольні запитання до теми**

1. Визначіть суть поняття психічної травми.
2. Опишіть види психічних травм.
3. Охарактеризуйте критерії психічної травми.
4. Назвіть стратегії індивідуально-орієнтованого вибору методів психологічної допомоги.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
3. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

### **Семінарське заняття № 5**

**Тема:** *Психічна травма*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* суть поняття психічної травми та індивідуальної психологічної допомоги в період життєвих криз.

*вміти* використовувати форми і методи психологічної допомоги в період життєвих криз.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання до теми «*Психічна травма*».

### **План**

1. Дитячі психотравми, їхній вплив на формування особистості.

5. Особливості первинного діагностування клієнта.

6. Індивідуальна психологічна допомога в роботі з травмою.

7. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.

**Основні поняття:** психічна травма, види психічних травм, критерії психічної травми, дитяча психотравма, індивідуальна психологічна допомога.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами.

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

I. З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### **Контрольні запитання до теми**

1. Розкрийте особливості дитячих психотравм, їхній вплив на формування особистості.
2. Опишіть особливості первинного діагностування клієнта.
3. Охарактеризуйте особливості індивідуальної психологічної допомоги в роботі з травмою.
4. Назвіть стратегії індивідуально-орієнтованого вибору методів психологічної допомоги.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
3. Михайлова О.І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с
5. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : 2022.

## Семінарське заняття № 6

**Тема:** *ПТСР – посттравматичний стресовий розлад*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота, перегляд науково-популярного фільму.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* особливості посттравматичного стресового розладу та причини його виникнення.

*вміти* розрізняти прояви та фази ПТСР.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання (тестовий контроль) до теми «ПТСР – посттравматичний стресовий розлад»

### План

1. Поняття ПТСР.
2. Причини виникнення ПТСР.
3. Травматичний досвід.
4. Критерії визначення ПТСР.
5. Форми стресових розладів.
6. Прояви ПТСР.
7. Фази ПТСР.
8. Особливості ПТСР у військовослужбовців.

**Основні поняття:** ПТСР, психічна травма, травматичний досвід, критерії визначення ПТСР, форми стресових розладів, прояви ПТСР, фази ПТСР.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

**I.** З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши

конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### **Контрольні запитання до теми**

1. Проаналізуйте загальну характеристику поняття «посттравматичний стресовий розлад»
2. Поясніть причини виникнення ПТСР.
3. Охарактеризуйте особливості травматичного досвіду.
4. Опишіть критерії визначення ПТСР.
5. Охарактеризуйте прояви та фази ПТСР.
6. Опишіть особливості ПТСР у військовослужбовців.

**II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023.
3. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : 2024.
4. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
5. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.

6. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

### **Семінарське заняття № 7**

**Тема:** *Психологічна допомога при ПТСР*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота, перегляд науково-популярного фільму.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* особливості індивідуальної психологічної допомоги при ПТСР.

*вміти* використовувати форми і методи індивідуальної психологічної допомоги при ПТСР.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання (тестовий контроль) до теми «*Психологічна допомога при ПТСР*»

### **План**

1. Індивідуальна психологічна допомога при ПТСР.
2. Особливості первинного діагностування клієнта.
3. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.
4. Особливості індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.

**Основні поняття:** індивідуальна психологічна допомога при ПТСР.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота

з психологічними тестами

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

I. З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

**Контрольні запитання до теми**

1. Проаналізуйте загальну характеристику посттравматичного стресового розладу
2. Охарактеризуйте особливості індивідуальної психологічної допомоги при ПТСР.
3. Визначте особливості первинного діагностування клієнта.
4. Проаналізуйте індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги при ПТСР.
5. Опишіть особливості індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

**Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023.
3. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : 2024.
4. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф.

- Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
5. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
  6. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
  7. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : 2022.

### Семінарське заняття № 8

**Тема:** *Психологічна допомога при ПТСР*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота, перегляд науково-популярного фільму.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* особливості терапевтичної психологічної допомоги при ПТСР, основні вимоги до облаштування психотерапевтичного кабінету, шляхи та етапи психотерапевтичного процесу, умови ефективної психотерапії.

*вміти* використовувати форми і методи психологічної допомоги при ПТСР.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання (тестовий контроль) до теми «*Психологічна допомога при ПТСР*»

## План

1. Морально-етичні принципи психотерапії.
2. Етичний кодекс психотерапевта.
3. Психотерапевтичний кабінет
4. Психотерапевтичний процес.
5. Умови та фактори ефективної психотерапевтичної допомоги клієнту.

**Основні поняття:** морально-етичні принципи психотерапії, етичний кодекс психотерапевта, психотерапевтичний процес.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

I. З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### Контрольні запитання до теми

1. Проаналізуйте загальну характеристику морально-етичних принципів психотерапії.
2. Опишіть Етичний кодекс психотерапевта.
3. Охарактеризуйте вимоги до облаштування психотерапевтичного кабінету.
4. Визначте особливості психотерапевтичного процесу.
5. Проаналізуйте умови та фактори ефективної психотерапевтичної допомоги при ПТСР.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### Список рекомендованих джерел

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023.
3. Кобець О. В., Діхтяренко С. Ю. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 172 с.
4. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : 2024.
5. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова. Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
6. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
7. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С.Є. Чагарна ; за ред. М. І.Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
8. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

9. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с
10. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : 2022.

### **Семінарське заняття № 9**

**Тема:** *Психологічна допомога при ПТСР*

**Вид заняття:** семінар–практикум

**Методи:** бесіда, діагностика знань, перегляд мультимедійних презентацій, психологічне дослідження, самостійна робота, перегляд науково-популярного фільму.

**Мотивація навчання** особистісне і професійне самовдосконалення

**Мета:** *знати* особливості групової психологічної допомоги при ПТСР.

*вміти* використовувати форми і методи групової психологічної допомоги при ПТСР.

**Актуалізація опорних знань:** контрольні запитання (тестовий контроль) до теми «*Психологічна допомога при ПТСР*»

### **План**

1. Групова психологічна допомога при ПТСР.
2. Принципи організації групової психотерапії при ПТСР.
3. Особливості організації і проведення психологічного тренінгу.
4. Особливості групової психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.
5. Форми ведення групових сеансів.
6. Шляхи формування груп.
7. Переваги та недоліки групової форми роботи.
8. Психотерапевтичний процес в групі.
9. Фази групової динаміки.

**Основні поняття:** групова психологічна допомога при ПТСР, принципи психотерапії при ПТСР, психотерапевтичний кабінет, документація психотерапевта, етап психотерапевтичного процесу, групова динаміка.

**Узагальнення вивченого:** виконання вправ, робота з психологічними тестами

**Завдання для підготовки до семінарського заняття:**

I. З метою узагальнення вивченого, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на запропоновані запитання.

### **Контрольні запитання до теми**

1. Проаналізуйте загальну характеристику посттравматичного стресового розладу
2. Охарактеризуйте особливості групової психологічної допомоги при ПТСР.
3. Опишіть особливості групової психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.
4. Визначте особливості організації і проведення психологічного тренінгу.
5. Проаналізуйте форми ведення групових сеансів.
6. Опишіть переваги та недоліки групової форми роботи.
7. Визначіть психотерапевтичний процес в групі.
8. Проаналізуйте фази групової динаміки.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи відповідно до плану семінарського заняття.

### **Список рекомендованих джерел**

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023.
3. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : 2024.
4. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С.Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова; Вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
5. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
6. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Тема 1. Предмет та завдання психології життєвих криз	6	12
2.	Тема 2. Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз	8	12
3.	Тема 3. Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз	8	12
4.	Тема 4. Психічна травма	10	14
5.	Тема 5. ПТСР – посттравматичний стресовий розлад	8	12
6.	Тема 6. Психологічна допомога при ПТСР	20	20
	Разом	<b>60</b>	<b>82</b>

### Оформлення звіту про самостійну роботу

Підсумком самостійної роботи вивчення дисципліни «Психологія життєвих криз» є складання письмового звіту за темами, вказаними в п. 6.

Захист звіту про самостійну роботу відбувається у терміни, обумовлені студентом і викладачем.

### **Види самостійної роботи**

1. Захист звіту про самостійну роботу
2. Презентація наукового фільму.
3. Презентація першоджерел.
4. Презентація наукової статті.
5. Написання наукової статті для публікації.
6. Підготовка виступу на студентській конференції.

### **7. Питання до підсумкового контролю з дисципліни «Основи психотерапії»**

1. Предмет, задачі кризової психології.
2. Основні поняття кризової психології.
3. Предмет екстремальної психології.
4. Задачі екстремальної психології.
5. Методи екстремальної психології.
6. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
7. Взаємозв'язки кризової психології з іншими галузями знання, місце кризової психології в системі наукового знання.
8. Особистісні кризи.
9. Симптоми особистих криз.
10. Вікові кризи.
11. Вікові кризи у дітей та підлітків.
12. Вікові кризи у чоловіків та жінок.
13. Вікові кризи в суспільному житті.
14. Поняття «стрес», «психічна напруженість», «психічне вигорання».
15. Основні поняття теорії про стрес Г.Сельє.
16. Фази розвитку стресу.
17. Види стресу.
18. Клінічні прояви стресу.
19. Індивідуальна стійкість до стресу.

20. Фізіологічні зміни під час стресу.
21. Функціональний стан організму під час стресу.
22. Техніки подолання стресу.
23. Поняття психічної травми.
24. Види психічних травм.
25. Критерії психічної травми.
26. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.
27. Дитячі психотравми, їхній вплив на формування особистості.
28. Особливості первинного діагностування клієнта.
29. Індивідуальна психологічна допомога в роботі з травмою.
30. Поняття ПТСР.
31. Причини виникнення ПТСР.
32. Травматичний досвід.
33. Критерії визначення ПТСР.
34. Форми стресових розладів.
35. Прояви ПТСР.
36. Фази ПТСР.
37. Особливості ПТСР у військовослужбовців.
38. Індивідуальна психологічна допомога при ПТСР.
39. Особливості первинного діагностування клієнта.
40. Індивідуально-орієнтований вибір методів психологічної допомоги.
41. Особливості індивідуальної психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.
42. Проаналізуйте загальну характеристику морально-етичних принципів психотерапії.
43. Опишіть Етичний кодекс психотерапевта.
44. Охарактеризуйте вимоги до облаштування психотерапевтичного кабінету.
45. Визначте особливості психотерапевтичного процесу.

46. Проаналізуйте умови та фактори ефективної психотерапевтичної допомоги при ПТСР.
47. Групова психологічна допомога при ПТСР.
48. Принципи організації групової психотерапії при ПТСР.
49. Особливості організації і проведення психологічного тренінгу.
50. Особливості групової психологічної допомоги військовослужбовцям при ПТСР.
51. Форми ведення групових сеансів.
52. Шляхи формування груп.
53. Переваги та недоліки групової форми роботи.
54. Психотерапевтичний процес в групі.
55. Фази групової динаміки.
56. Результат психотерапевтичного впливу.  
Психологічний захист.

### **Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів**

<b>Види занять</b>	<b>Бали</b>
<b>1. Поточна складова оцінювання</b>	
Тема 1. Предмет та завдання психології життєвих криз	6
Тема 2. Класифікація життєвих криз та їхній психологічний аналіз	6
Тема 3. Сутність поняття «стрес» в психології життєвих криз	6
Тема 4. Психічна травма	6
Тема 5. ПТСР – посттравматичний стресовий розлад	6
Тема 6. Психологічна допомога при ПТСР	20

1.16. Самостійна робота	10
<b>Всього поточна складова оцінювання:</b>	<b>60</b>
<b>2. Підсумкова складова оцінювання</b>	
2.1. Модульний контроль №1	20
2.2. Модульний контроль №2	20
<b>Всього підсумкова складова оцінювання:</b>	<b>40</b>
<b>Разом:</b>	<b>100</b>

### Сума балів за всі форми навчальної діяльності

Сума балів за всі форми навчальної діяльності	Для заліку
90 – 100	зараховано
82 – 89	
74 – 81	
64 – 73	
60 – 63	
35 – 59	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 8. Список рекомендованих джерел

### Основна література

1. Бордман М. Подолання травм і ПТСР за допомогою EMDR: як керувати тригерами, пережити травматичні спогади. Київ : 2025.
2. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023.
3. Гавриленко М. А. Психоаналітична психотерапія : навчальний посібник для самостійної роботи. Харків : 2020. 30 с.
4. Кобець О. В., Діхтяренко С. Ю. Основи психотерапії: курс лекцій : навчальний посібник / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, уклад. К. П. Радзівіл. Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. 172 с.
5. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя. Київ : 2024.
6. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / Під заг. ред. проф. Б. В. Михайлова ; вид. 2-е, перероблене та доповнене. Харків : ХМАПО, 2014. 223 с.
7. Михайлова О. І. Стрес та посттравматичний стресовий розлад у психологічних дослідженнях: хрестоматія. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 249 с.
8. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
9. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну

- реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
10. Поплавська Є. В., Меленчук Н. І., Єрмакова С. С. Конспект лекцій з дисципліни «Основи психотерапії» (Галузь знань – 05; Соціальні та поведінкові науки; Спеціальність – 053 Психологія; Освітній ступінь – Бакалавр) / Є. В. Поплавська, Н. І. Меленчук, С. С. Єрмакова; Міжнародний гуманітарний університет Одеса : МГУ, 2024. 149 с.
  11. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
  12. Уокер П. Комплексний ПТСР: керівництво з відновлення від дитячої травми. Київ : 2022.
  13. Фільц О. О., Седих К. В. Основи психотерапії. Київ : Академія, 2024. 192 с.
  14. Яцина О. Ф. Основи психотерапії: практикум : навчально-методичний посібник. Ужгород : Говерла, 2021. 80 с.

#### **Допоміжна література**

1. Давидова О. В. Методичні вказівки щодо виконання семінарських, практичних занять і самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи психотерапії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання зі спеціальності 053 - «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія» КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО. Кременчук, 2024. 41 с.
2. Судник Н. В. Використання сучасних напрямів психотерапії в роботі психолога / Ізмаїльський державний гуманітарний університет. Ізмаїл, 2023. 83 с.

3. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи. Київ : Знання, 2018. 234 с.
4. Шпак С. Г. 07-03-298 Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи психотерапії» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2021. 43 с.
5. Шпак С. Г. 07-03-296М Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Арт-терапія» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2021. 44 с.
6. Шпак С. Г. 07-03-307М Методичні вказівки до семінарських занять з навчальної дисципліни «Методи психокорекції та психотерапії» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Рівне : НУВГП, 2021. 44 с.
7. Svitlana Shpak, Oleh Druz, Andrii Bursa, Roman Dolynskiy, Oksana Rudakevych. PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE REHABILITATION OF MILITARY PERSONS WITH POST-TRAUMATIC SYNDROME PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR THE REHABILITATION OF MILITARY PERSONS WITH POST-TRAUMATIC SYNDROME (ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВООСЛУЖБОВЦІВ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СИНДРОМОМ). *Журнал Навколишнє середовище та соціальна психологія*. Періодичне наукове видання, що включене до переліку фахових видань України, до

наукометричних баз – Scopus (категорія «А»), *Environment and Social Psychology Vol 9* (2024).

8. Шпак С. Г., Павльсько М. Б. Діагностика та профілактика суїцидальної схильності учасників бойових дій в період війни в Україні. *Мультидисциплінарний науковий часопис «НОТАТКИ СУЧАСНОЇ НАУКИ»* Наукова публікація в рамках проведення науково-практичної конференції «Актуальні питання сучасної науки: історія, теорія, практика», Випуск 15. Харків : СГ НТМ «Новий світ», 2024. 81 с. С. 17–18.

9. Шпак С. Г., Смольська Л. М., Шеховцов В.С. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ ЕМОЦІЙНО-ОБРАЗНОГО ПРОЦЕСІНГУ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДАХ. *Rehabilitation and Recreation*. Журнал "Rehabilitation and Recreation" включено у Scopus. (категорія «А»): Наказ МОН України № 1721 від 10 грудня 2024 року. Публікація 04.07.2025 р.

### Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Наукова бібліотека НУВГП – м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75. URL: <https://nuwm.edu.ua/telefonnyi-dovidnyk/item/biblioteka>

2. Освіта.UA: Освіта в Україні та за кордоном. URL: <https://osvita.ua/>

3. Вища освіта. URL: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/)

4. Наукометричні бази НУВГП. URL: <https://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/naukometrychni-bazy>

5. Національна бібліотека ім.В.І.Вернадського. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>

6. Обласна наукова бібліотека (м.Рівне, вул. О. Борисенка, 6). URL: <http://www.lib.rv.ua/>

7. Рівненська централізована бібліотечна система (м.Рівне, вул. Київська,44). URL: <http://www.cbc.rv.ua/>
8. Наукова бібліотека НУВГП (м. Рівне, вул. Олекси Новака, 75). URL: <http://nuwm.edu.ua/naukova-biblioteka> (інформаційні ресурси у цифровому репозиторії)
9. Психологічний сайт. URL: [http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/1068.html?current\\_book\\_page=all](http://www.syntone-spb.ru/library/books/content/1068.html?current_book_page=all)
10. Музична терапія: як музика впливає на здоров'я. URL: <https://konkurent.ua/publication/30415/muzichna-terapiya-yak-muzika-vplivaye-na-zdorovya/>
11. Щедролюсева К. О. Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості. URL: <http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%A9%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%9A.%D0%9E.doc?id=8bf2bf6c-2fb4-4923-bb68-8e6e7cfaa723>