

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

07/10-172М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до семінарських занять та самостійного
вивчення навчальної дисципліни
«Кризова та екстремальна психологія»
для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності С4 «Психологія»
денної і заочної форми навчання

Рекомендовано
Науково-методичною
радою з якості ННІЕМ
Протокол № 5 від 28.01.2026 р.

Рівне – 2026

Методичні вказівки до семінарських занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Кризова та екстремальна психологія» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності С4 «Психологія» денної і заочної форми навчання [Електронне видання] / Ставицький О. О. Рівне : НУВГП, 2026. 26 с.

Укладач: Ставицький О. О., доктор психологічних наук, професор кафедри суспільних дисциплін.

Схвалено на засіданні кафедри суспільних дисциплін

Протокол № 6 від 07.01.2026 р.

Відповідальний за випуск – Сокаль В. А., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент, в.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін.

Керівник (гарант) освітньої програми:

Ставицький Олег Олексійович, доктор психологічних наук, професор кафедри суспільних дисциплін.

Попередня версія: 07-03-286М

© О. О. Ставицький, 2026

© Національний університет водного господарства та природокористування, 2026

ЗМІСТ

1	Вступ	4
2	Методичні поради для роботи над дисципліною	5
3	Міждисциплінарна інтеграція	5
4	Програма навчальної дисципліни	6
5	Теми семінарських занять	8
6	Плани семінарських занять	9
7	Завдання для самостійної роботи	21
8	Види індивідуальної роботи	21
9	Методи контролю	21
10	Рекомендована література	23
11	Інформаційні ресурси	26

Вступ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, екстремальних та травмуючих подій, кризових періодів в житті людини, оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості в кризовому стані.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є внутрішньо особистісні, пояснювальні та адаптаційні механізми життєдіяльності особистості в екстремальних і кризових життєвих ситуаціях, а також особливості поведінки людини та шляхи збереження її психологічного здоров'я в критичних ситуаціях і на поворотних етапах життєвого шляху.

Основними завданнями вивчення дисципліни є: формування у студентів цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, екстремальних та травмуючих подій, кризових періодів в житті людини, оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості в кризовому стані. Важливим завданням курсу виступає формування умінь і навичок самостійної побудови програми психологічної допомоги та супроводу особистості в кризових і посткризових ситуаціях і періодах життя.

Вивчення навчальної дисципліни надає здобувачам вищої освіти загальних компетентностей щодо:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Вивчення навчальної дисципліни надає здобувачам вищої освіти спеціальні (фахові, предметні) компетентностей щодо:

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Вивчення навчальної дисципліни забезпечує здобувачам вищої освіти такі програмні результати навчання:

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

2. Методичні поради для роботи над дисципліною

Зміст освітньої компоненти реалізується опануванням трьома основними блоками: теоретичним, практичним та блоком завдань самостійної роботи.

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

Для розуміння здобувачам освіти змісту курсу, системи роботи на семінарських заняттях та самостійного вивчення, форм поточного й підсумкового контролю ці методичні 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 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, літературу з вивчення відповідної теми.

3. Міждисциплінарна інтеграція

Успішне засвоєння курсу базується на попередньо отриманих знаннях здобувачів освіти на бакалаврському рівні та таких освітніх компонент ОП: «Психологічні аспекти групової динаміки», «Психологічний супровід інклюзивної освіти», «Гендерна психологія», «Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах».

Дисципліни, що супутньо вивчаються із зазначеною освітньою компонентою: Методи психокорекції та психотерапії, Арт-терапія, .Проективні методи дослідження особистості, Психологія інвалідності.

Наступні дисципліни ті, що забезпечуються: психологія адиктивної поведінки, практики та група освітніх компонент мейджора.

Внутрішньопредметна інтеграція (між темами даної дисципліни): принцип контрастуючих пар.

4. Програма навчальної дисципліни 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. (ПР4).

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. (ПР4).

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. Стрес як інтегральна відповідь організму з метою адаптації. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в гострій фазі кризи. «Психічне вигорання» та «посттравматичний стрес». Етапи та фази переживання кризи: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття. Механізми психологічного захисту під час кризи. Вплив особистісних особливостей на перебіг кризового стану. (ПР4).

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. (ПР4).

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. Диференційна діагностика ПТСР із гострим стресовим розладом і депресією. Вплив ПТСР на міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та функціонування особистості. (ПР4).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Теоретичні основи екстремальної психології

Тема 6. Предмет, задачі та методи екстремальної психології.

Предмет екстремальної психології. Задачі екстремальної психології. Методи екстремальної психології. (ПР4).

Тема 7. Класифікація екстремальних ситуацій.

Аналіз понять, що використовуються для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій. Класифікація техногенних надзвичайних ситуацій. Природні надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці. (ПР4).

Тема 8. Психологічні наслідки в умовах екстремальної ситуації.

Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій та їх психологічні наслідки. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. (ПР4).

Тема 9. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.

Оцінка рівня професійного стресу. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень. (ПР4).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3.

Практичні підходи до надання кризової допомоги

Тема 10. 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. (ПР4, ПР5).

Тема 11. 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. (ПР4, ПР5).

Тема 12. 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. (ПР4, ПР5, ПР9).

Тема 13. Профілактика професійного вигорання фахівців.

Професійне 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. (ПР4, ПР5, ПР9).

Тема 14. 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. (ПР4, ПР5, ПР9).

5. Теми семінарських занять

№ з\п	Назва теми	Кількість годин Денна/Заочна
1	Тема 1. Вступ до кризової психології.	2/0
2	Тема 2. Класифікація психологічних криз: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	2/0
3	Тема 3. Типологія кризових станів.	2/1
4	Тема 4. Теорії розвитку кризових станів.	2/1
5	Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).	2/1
6	Тема 6. Предмет, задачі та методи екстремальної психології.	2/1
7	Тема 7. Класифікація екстремальних ситуацій.	2/1
8	Тема 8. Психологічні наслідки в умовах екстремальної ситуації.	2/1
9	Тема 9. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.	2/1
10	Тема 10. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.	4/1

11	Тема 11. Основи кризової інтервенції.	4/1
12	Тема 12. Робота з вразливими категоріями постраждалих.	4/1
13	Тема 13. Профілактика професійного вигорання фахівців.	2/1
14	Тема 14. Етичні аспекти роботи з клієнтами в кризі.	2/1
Разом		34/12

6. Плани семінарських занять

Семінарське заняття № 1

Тема: Вступ до кризової психології.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

Методи: бесіда, діагностика знань, доповідь та співдоповідь проблемно-пошукові ситуації; кейси, імітаційні ситуації, самостійна робота.

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Актуалізація опорних знань: запитання для виявлення рівня знань студентів із попередніх курсів: Загальної психології, Психологічний супровід інклюзивної освіти, Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах, Психологічні аспекти групової динаміки, Релігія і секти: риторика та маніпулювання.

Мета:

- *ознайомитись* з предметом, завданнями, історією кризової психології;
- *знати:* теоретичні основи розвитку кризової психології;
- *оволодіти:* системою основних понять та категорій кризової психології;
- *вміти:* використовувати принципи кризової психології.

План

1. Предмет, завдання, історія становлення напрямку кризової психології.
2. Поняття кризи в психології: дефініції, ознаки, типові характеристики.
3. Теоретичні основи розвитку кризової психології.
4. Система основних понять та категорій кризової психології.
5. Принципи кризової психології.

Основні поняття теми: предмет дослідження, розвиток, людина, методи, особистість, індивід, індивідуальність, методи, методологія, криза.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

- I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на питання плану.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 11, 12, 14, 15.

Семінарське заняття № 2

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

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання: особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з поняттями кризи та кризової ситуації
- *знати:* основні чинники, що впливають на глибину та тривалість кризового стану.
- *оволодіти:* психологічним змістом кризи в аспекті її переживання.
- *вміти:* аналізувати фази психологічних криз.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: кризові стани, чинники криз, класифікація криз.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

I. З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на питання семінарського заняття.

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 11, 12, 14, 15.

Семінарське заняття № 3

Тема: Типологія кризових станів.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* із загальною типологізацією кризових станів.
- *знати:* суб'єктивні та об'єктивні характеристики кризових станів.
- *оволодіти:* знаннями основних механізмів психологічного захисту під час кризи.
- *вміти:* використовувати вплив особистісних особливостей на перебіг кризового стану.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Загальна типологізація кризових станів.
2. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики кризових станів.
3. Передумови та основні чинники розвитку криз.
4. Окремі типології кризових станів.
5. Психофізіологічні реакції на кризові події: стрес, шок, дистрес.
6. Стрес як інтегральна відповідь організму з метою адаптації.
7. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення.
8. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в гострій фазі кризи.
9. «Психічне вигорання» та «посттравматичний стрес».
10. Етапи та фази переживання кризи: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття.
11. Механізми психологічного захисту під час кризи.
12. Вплив особистісних особливостей на перебіг кризового стану

Основні поняття теми: стрес, кризові стани, поведінкові реакції, фази кризи, дистрес, емоційне вигорання.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

- I.** З метою узагальнення, успішного виконання вправ, психологічних та контрольних тестів, опрацювавши конспект лекції та рекомендовану літературу, знати відповіді на питання семінарського заняття.
- II.** Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 11, 12, 14, 15.

Семінарське заняття № 4

Тема: Теорії розвитку кризових станів.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з основними теоретичними підходами до розуміння кризи.
- *знати:* моделі кризових станів.
- *оволодіти:* знаннями про сучасні інтегративні підходи до розуміння кризового стану.
- *вміти:* використовувати сучасні інтегративні підходи до розуміння кризового стану.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: стрес, кризові стани, поведінкові реакції, стадії кризи, адаптація.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 11, 12, 14, 15, допом.: 14, 21.

Семінарське заняття № 5

Тема: Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з поняттям посттравматичний стресовий розлад.
- *знати:* причини розвитку ПТСР.
- *оволодіти:* знаннями про основні симптоми ПТСР.

- *вміти*: використовувати знання про вплив ПТСР на міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та функціонування особистості.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: стрес, кризові стани, ПТСР, фізичне здоров'я, флешбеки, уникнення.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 6

Тема: Предмет, задачі та методи екстремальної психології.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з предметом екстремальної психології.
- *знати*: задачі екстремальної психології.
- *оволодіти*: методами екстремальної психології.
- *вміти*: використовувати методи екстремальної психології.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Предмет екстремальної психології.
2. Задачі екстремальної психології.
3. Методи екстремальної психології.

Основні поняття теми: екстремальна психологія, соціально-психологічні закономірності, методи.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 7

Тема: Класифікація екстремальних ситуацій.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з основними поняттями, що використовуються для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій.
- *знати:* класифікацію надзвичайних ситуацій.
- *оволодіти:* знаннями про проблеми екстремальності в сучасній психологічній науці.
- *вміти:* попереджати наслідки екстремальності.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Аналіз понять, що використовуються для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій.
2. Класифікація техногенних надзвичайних ситуацій.
3. Природні надзвичайні ситуації.
4. Надзвичайні ситуації воєнного характеру.
5. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.

Основні поняття теми: техногенні надзвичайні ситуації, ризиконебезпечні ситуації.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 8

Тема: Психологічні наслідки в умовах екстремальної ситуації.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з основними психічними станами та реакціями, що виникають в екстремальних ситуаціях.
- *знати:* суб'єктивну значущість стресогенності екстремальних ситуацій та їх психологічні наслідки.
- *оволодіти:* способами підвищення стресостійкості.
- *вміти:* передбачати наслідки екстремальних ситуацій.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях.
2. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій та їх психологічні наслідки.
3. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.

Основні поняття теми: стрес, стресогенність, професійний стрес, ПТСР.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 9

Тема: Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з критеріями оцінки рівня професійного стресу.
- *знати:* методи діагностики посттравматичних стресових порушень.
- *оволодіти:* методами діагностики посттравматичних стресових порушень.
- *вміти:* використовувати методи діагностики посттравматичних стресових порушень.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Оцінка рівня професійного стресу.
2. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень

Основні поняття теми: стрес, професійний стрес, методи, ПТСР.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 10

Тема: Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з класифікацією видів психологічної допомоги.
- *знати:* методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості.
- *оволодіти:* знаннями про стратегії психологічної допомоги.
- *вміти:* проводити дослідження кризових станів.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

1. Класифікація видів психологічної допомоги.

2. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості.
3. Організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.
4. Стратегії психологічної допомоги.
5. Дослідження кризових станів.
6. Принцип супроводу як основа психосоціальної допомоги особистості.

Основні поняття теми: особистість, допомога психологічна, метод, кризовий стан, дослідження.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 11

Тема: Основи кризової інтервенції.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з основами кризової інтервенції.
- *знати:* форми кризової інтервенції.
- *оволодіти:* знаннями про принципи та етапи кризового втручання.
- *вміти:* використовувати активне слухання, емпатію та встановленням контакту з клієнтом.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: особистість, кризове консультування, активне слухання, клієнт, кризове втручання, кризова інтервенція.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 12

Тема: Робота з вразливими категоріями постраждалих.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з особливостями психологічної допомоги дітям, підліткам, людям похилого віку.
- *знати:* основи ППД.
- *оволодіти:* основами ППД.
- *вміти:* враховувати вікові, культурні та соціальні чинники у кризовому консультуванні.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: особистість, стрес, ППД, консультування, ВПО, жертви насильства, люди, які пережили катастрофи.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 13

Тема: Профілактика професійного вигорання фахівців.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з поняттям професійне вигорання.
- *знати:* етапи, симптоми, фактори професійного вигорання.
- *оволодіти:* методами саморегуляції, релаксації та ресурсного відновлення.
- *вміти:* використовувати методи саморегуляції, релаксації та ресурсного відновлення.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: особистість, професійне вигорання, методи саморегуляції, супервізія, командна робота, фахівець.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

Семінарське заняття № 14

Тема: Етичні аспекти роботи з клієнтами в кризі.

Вид заняття: семінар-розгорнута бесіда.

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

Мотивація навчання особистісне і професійне самовдосконалення.

Мета:

- *ознайомитись* з основними етичними принципами кризового втручання.
- *знати:* межі професійної компетентності у кризових ситуаціях.
- *оволодіти:* правилами конфіденційності та захисту персональних даних.
- *вміти:* використовувати правила конфіденційності та захисту персональних даних.

Актуалізація опорних знань: контрольні запитання з матеріалу попередньої теми. Термінологічний диктант.

План

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

Основні поняття теми: особистість, психологічний вплив, втручання кризове, етичні проблеми, конфіденційність, клієнт.

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

Завдання для підготовки до семінарського заняття:

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

II. Опрацювавши рекомендовану літературу, законспектувати та підготувати виступи з презентацією в PowerPoint відповідно до плану семінарського заняття.

Література: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.

7. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Есе на тему пропущеного заняття, або заняття, де отримано негативну оцінку	10	10
2	Пошук джерел інформації по темі семінарського заняття в друкованому вигляді (монографії, науково-популярні видання, наукові та популярні статті) - в бібліотеках та в електронному вигляді - в мережі INTERNET та на електронних носіях (CD, DVD).	20	20
3	Конспектування першоджерел чи реферативне повідомлення, що містить аналіз ступеня висвітлення певного питання в підручниках та наукових дослідженнях.	20	40
4	Написання курсової роботи	40	40
5	Підготовка до контрольних заходів	10	24
	Разом	100	134

Оформлення звіту про самостійну роботу

Підсумком самостійної роботи вивчення дисципліни «Кризова та екстремальна психологія» є складання письмового звіту, есе за темами, вказаними в п.7, виконання та захист курсової роботи.

Захист звіту про самостійну роботу відбувається у дні та години, визначені кафедрою для консультацій студентів у конкретного викладача.

8. Види індивідуальної роботи

1. Захист звіту про самостійну роботу.
2. Конспектування першоджерел.
3. Презентація наукового фільму.
4. Написання наукової статті.
5. Написання курсової роботи.
6. Підготовка до виступу на студентську конференцію.
7. Участь в олімпіаді з психології.

9. Методи контролю

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в тестовій формі. Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання (3 рівня складності, загальною кількістю понад 300 тестів). Модульний контроль проводиться в навчально-науковому центрі незалежного оцінювання НУВГП.

Контроль самостійної роботи проводиться:

- з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів;
- з семінарських занять – на основі перевірки конспектів та виконаних завдань.

Усі форми контролю включено до 100-бальної шкали оцінки.

Оцінювання результатів поточної роботи (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи студентів) проводиться за такими критеріями:

Завдання до семінарського заняття (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0 % – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково та містить суттєві помилки методичного або розрахункового характеру;

60% – завдання виконано повністю, але містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

2. Ситуаційні вправи, психолого-педагогічні дослідження та інші завдання творчого характеру (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

0% – завдання не виконано;

40% – завдання виконано частково, висновки не аргументовані і не конкретні, звіт підготовлено недбало;

60% – завдання виконано повністю, висновки містять окремі недоліки, судження студента не достатньо аргументовані, звіт підготовлено з незначним відхиленням від вимог;

80% – завдання виконано повністю і вчасно, проте містить окремі несуттєві недоліки не системного характеру;

100% – завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

10. Рекомендована література

Базова:

1. Everly G. S., Mitchell J. T. Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention. Ellicott City : Chevron Publishing, 2018. 320 p.
2. Everly G. S., Mitchell J. T. Psychological Debriefing: Theory, Practice and Evidence. Cambridge : Cambridge University Press, 2016. 240 p.
3. Figley C. R. Treating Compassion Fatigue. New York : Brunner-Routledge, 2016. 288 p.
4. Greenstone J., Leviton S. Crisis Intervention: Helping People in Crisis. Belmont: Brooks/Cole, 2016. 368 p.
5. Herman J. Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. New York : Basic Books, 2015. 336 p.
6. James R. K., Gilliland B. Crisis Intervention Strategies. 8th ed. Boston : Cengage Learning, 2017. 512 p.
7. Roberts A. R. Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research. 3rd ed. Oxford : Oxford University Press, 2017. 864 p.
8. Van der Kolk B. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York : Penguin Books, 2015. 464 p.
9. Василюк Ф. Є. Психологія переживання : аналіз подолання критичних ситуацій. Київ : Либідь, 2015. 192 с.
10. Каплан Г., Седок Б. Клінічна психіатрія : короткий курс. Київ : Медицина, 2017. 528 с.
11. Козлов В. В. Кризова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2018. 304 с.
12. Кризова психологія : навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
13. Ромек В. Г., Крук І. В. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 256 с.
14. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості : психологічний аналіз. Київ : Агрпромовидав України, 2016. 348 с.
15. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : кризи та життєтворення. Київ : Каравела, 2018. 372 с.

Допоміжна література

1. Bisson J., Andrew M. Psychological Therapies for Chronic Post-Traumatic Stress Disorder. Oxford : Oxford University Press, 2016. 260 p.
2. Bonanno G. A. The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss. New York : Basic Books, 2015. 368 p.
3. Everly G. S. Psychological First Aid. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2019. 240 p.

4. Halpern J., Tramontin M. Disaster Mental Health: Theory and Practice. Belmont : Brooks/Cole, 2016. 352 p.
5. Hobfoll S. E. Stress, Culture, and Community. New York : Springer, 2016. 306 p.
6. Joiner T. Why People Die by Suicide. Cambridge : Harvard University Press, 2016. 288 p.
7. Mitchell J. T., Everly G. S. Critical Incident Stress Debriefing: An Operations Manual. Ellicott City : Chevron Publishing, 2017. 288 p.
8. Neria Y., Galea S., Norris F. Mental Health and Disasters. Cambridge : Cambridge University Press, 2018. 446 p.
9. Ruzek J. I., Watson P. J. Intervention Following Mass Violence and Disaster. New York : Guilford Press, 2017. 426 p.
10. Shneidman E. Suicide as Psychache. Lanham : Rowman & Littlefield, 2015. 176 p.
11. Ursano R., Fullerton C., Weisaeth L. Textbook of Disaster Psychiatry. Cambridge : Cambridge University Press, 2017. 406 p.
12. Бадрак В. Психологія стресу та подолання кризових станів. Київ : КНТ, 2019. 224 с.
13. Конспектування лекцій та першоджерел з психології : навчально-методичний посібник для студентів усіх спеціальностей денної та заочної форм навчання / упорядник О. О. Ставицький. Рівне : ПроПрінт, 2015. 28 с.
14. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Київ : Основи, 2018. 320 с.
15. Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від крупномасштабних критичних інцидентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2000.
16. Луппо С. Е. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2004. № 5 (7). С. 25–35.
17. Луппо С. Є. Методи психологічного консультування та психотерапії посттравматичних станів. *Сучасні напрямки психологічного консультування всистемі освіти*. Збірник матеріалів конференції. Київ : КМІУВ ім. Б. Грінченка, 2001.
18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
19. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
20. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.
21. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посібник. К. : 2006. 254 с.
22. Ставицький О., Ставицька О. Психологічний інструментарій: опитувальний симптомокомплекс гандикап. *Психологія і реальність*:

- збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип.20 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2023. С. 171–183.
23. Ставицький О., Карповець Н. Формування особистих кордонів у дітей з вадами розвитку як чинник психо-сексуальної безпеки. *Молодий вчений*. 2025. 5 (136). URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-5-136-32>
24. Ставицький О. О., Ставицька О. Г. Статеворольові відмінності у ставленні до інвалідизованих (за методикою дослідження гандикапності). *Науковий журнал «Габітус». Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій*. Вип. 23. Видавничий дім «Гельветика». 2021. С. 172–177.
25. Ставицький О. О., Ставицька О. Г. Емпіричне дослідження ставлення інвалідизованих осіб до себе залежно від професійної спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1 / 2020. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. (Серія: Психологічні науки). С. 63–70.
26. Ставицький О. О., Ставицька О. Г. Особливості прояву гандикапності у представників різних професій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019, № 1, Т.1. С. 105–109.
27. Ставицький О. О., Босюк І. А. Вплив тривожності на інтелектуальні здібності дітей молодших класів. *Збірник тез III Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції «Суспільні дисципліни як засіб формування цивілізаційної компетентності здобувачів освіти»*. Рівне, 18-19 травня 2020. НУВГП, 2020. С. 127–132.
28. Ставицький О. О., Ставицька О. Г. Емпіричне дослідження ставлення інвалідизованих осіб до себе залежно від професійної спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1 / 2020. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. (Серія: Психологічні науки). С. 63–70.
29. Ставицький О. О., Скибін С. І. Проективні методи корекції страхів у дітей молодшого шкільного віку. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. № 11(51). 2025. (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»). С. 1791–1802.
30. Zhanna Virna, Iulia Paskevskaya, Oksana Ivanashko, Liana Onufriieva, Stavytskyi Oleg. Psychological characteristics of learned helplessness among forced ukrainian migrants in belgium. *YOUTH VOICE JOURNAL. HUMANITARIAN INTERNATIONAL LAW: A YOUTH PERSPECTIVE. VOLUME II*. November 2025. P. 124–134. (СКОПУС ISSN: 2056-2969. ISBN 978-1-80463-076-1. DOI: 10.13140/RG.2.2.21106.98243).
31. Ставицький О. О., Цимбалюк В. І. Соціальна девіація та віктимність: психолого-юридичний аспект. Львів : «Новий Світ-2000», 2019. 214 с.

11. Інформаційні ресурси

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/
4. Наукометричні бази НУВГП. URL: <https://lib.nuwm.edu.ua/index.php/korisni-posilannya/naukometrychni-bazy>
5. Обласна наукова бібліотека (м. Рівне, вул. О. Борисенка, 6). URL: <http://www.lib.rv.ua/>
6. Рівненська централізована бібліотечна система (м. Рівне, вул. Київська, 44). URL: <http://www.cbc.rv.ua>.