

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

О. В. Костюченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ В КРИЗОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ
***Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять
та самостійної роботи***

для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія

Київ – 2026 рік

РОЗРОБНИК: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена КОСТЮЧЕНКО

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 26.08.2026

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від 27.08.2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Вивчення вибіркової дисципліни “Психологічні інтервенції в кризовій психології” передбачає:

- 1) *засвоєння* теоретико-методологічних засадових концепцій кризової психології, нейробіологічних механізмів психотравми та диференційних критеріїв оцінки гострого стресу, ПТСР і КПТСР;
- 1) *опанування* міжнародних протоколів швидкого реагування, зокрема Першої психологічної допомоги (ППД), психологічного дебрифінгу та моделі внутрішніх ресурсів подолання стресу *BASIC Ph.*;
- 2) *формування навичок* практичного застосування сучасних доказових психотерапевтичних підходів (ТФ-КПТ, EMDR, пролонгованої експозиції та соматичного переживання) для стабілізації кризових станів;
- 3) *розвиток умінь* оперативної деескалації гострих афективних станів (паніки, істерики, агресії, ступору) за допомогою технік заземлення та релаксації;
- 4) *набуття компетенцій* з оцінки суїцидального ризику, укладання антисуїцидальних контрактів та розробки індивідуальних планів безпеки (Safety Plan);
- 5) *опанування інструментів* професійної психогігієни, профілактики втоми від співчуття й вікарної травматизації за допомогою супервізії та інтервізійних практик;
- 6) *трансформацію* отриманих знань у практичну здатність самостійно моделювати, планувати та реалізовувати стратегію інтервенції для індивідуальних клінічних кейсів (Case Study).

Метою вивчення навчальної дисципліни є: формування у магістрантів системи професійних теоретичних знань, практичних умінь та навичок, необхідних для самостійного проєктування, вибору та реалізації оперативних, доказових психологічних інтервенцій в умовах екстремальних ситуацій, військових конфліктів, катастроф, а також при роботі з гострими життєвими кризами та суїцидальним ризиком у цивільного й військового населення.

Основні завдання дисципліни:

- *теоретичні:* засвоєння нейробіологічних, клінічних та соціально-психологічних паттернів розвитку психічної травми, гострого стресу, ПТСР, КПТСР та динаміки горювання;
- *практичні:* опанування протоколів Першої психологічної допомоги (ППД), психологічного дебрифінгу, технік деескалації афектів та базових інструментів доказової терапії травми (ТФ-КПТ, EMDR, пролонгована експозиція);
- *професійно-методичні:* формування вміння самостійно проводити концептуалізацію індивідуального клінічного випадку (Case Formulation), розробляти «План безпеки» (Safety Plan) та захищати комплексні «Кейс-стаді» (Case Study);

- *психогігієнічні*: розвиток навичок рефлексії власного психоемоційного стану, опанування технік саморегуляції та профілактики синдрому емоційного вигорання (СЕВ), втоми від співчуття й вікарної травматизації.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Феноменологія кризи та травми

Лекція: Класифікація криз (нормативні, ситуаційні, екзистенційні, травматичні). Поняття психічної травми та її вплив на когнітивну, емоційну й нейробіологічну сфери особистості. Специфіка магістерського аналізу кризових станів.

Семінар: Порівняльний аналіз концепцій стресу та травми (Г. Сельє, Л. Клавідж, Ч. Фіглі). Диференційна діагностика гострого стресу та нормальної реакції на ненормальні обставини.

Самостійна робота: Конспектування сучасних наукових статей (Scopus/WoS) щодо нейробіології психотравми та факторів вразливості особистості.

Джерела: основні (1-4, 11); додаткові (16).

Тема 2. Моделі та протоколи швидкого реагування (BASIC Ph, CAPS тощо)

Лекція: Загальний огляд світових протоколів екстреної допомоги. Багатовимірна модель внутрішніх ресурсів людини BASIC Ph (М. Лаад). Специфіка застосування когнітивно-поведінкових моделей у гострому періоді оцінки стану.

Семінар: Практичне моделювання оцінки індивідуального копінг-потенціалу клієнта за картами BASIC Ph. Розбір клінічних індикаторів для вибору протоколу реагування.

Самостійна робота: Складання порівняльної матриці ефективності моделей CAPS, BASIC Ph та CPT для різних категорій клієнтів. *(заповніть цей Бланк від імені вашого уявного клієнта. Обґрунтуйте, чому саме такі копінг-стратегії (Крок 2) та саме такий якір (цінність) є ефективними для цієї особистості з огляду на її психотип та модель BASIC Ph»0.*

Джерела: основні (5, 8, 14); додаткові (15).

Тема 3. Специфіка роботи з гострою травмою та ПТСР

Лекція: Критерії діагностики ПТСР та Комплексного ПТСР (КПТСР) за DSM-5 та МКХ-11. Хроніфікація травми. Побудова безпечного простору. Особливості формування терапевтичного альянсу у кризових пацієнтів.

Семінар: Аналіз клінічних кейсів із симптомами флешбеків, уникнення та гіперзбудження. Техніки концептуалізації випадку (Case Formulation) для пацієнтів із ПТСР.

Самостійна робота: Опрацювання клінічних настанов (NICE, APA) щодо терапії вибору при ПТСР та специфіки комбатантської травми.

Джерела: основні (3, 7, 13); додаткові (1, 5).

Тема 4. Психологічна деескалація та стабілізація в стані афекту

Лекція: Психологія афективних станів (істерика, паніка, агресія, ступор, рухове збудження). Механізми та етапи деескалації. Фізіологічні основи технік заземлення.

Семінар: Відпрацювання навичок вербальної та невербальної деескалації у симулятивних вправах (рольові ігри «Терапевт - Клієнт в афекті»). Техніки дихання та м'язової релаксації.

Самостійна робота: Розробка власної скрипт-картки швидких фраз-інтервенцій для стабілізації клієнта у стані паніки чи істерики.

Джерела: основні (9); додаткові (6, 7, 10).

Тема 5. Техніки першої психологічної допомоги (ППД) та дебрифінгу

Лекція: Міжнародний протокол ППД (Дивись, Слухай, Зв'язуй). Межі компетенції при наданні ППД. Психологічний дебрифінг стресу критичних подій (CISD за Мітчеллом): етапи, обмеження та сучасні дискусії.

Семінар: Покрокове моделювання 7-етапного групового дебрифінгу для осіб, що пережили масову екстремальну подію. Аналіз ризиків ретравматизації під час груп.

Самостійна робота: Аналіз посібника ВООЗ з першої психологічної допомоги та проходження сертифікаційного онлайн-тесту на платформі OpenWHO.

Джерела: основні (15, 16); додаткові (3, 13).

Тема 6. Інтервенції при втраті, горі та суїцидальному ризику

Лекція: Динаміка процесу горювання. Ускладнене та патологічне горе. Психологічні маркери суїцидального наміру. Оцінка суїцидального ризику та умови укладання антисуїцидального контракту.

Семінар: Особливості розмови з клієнтом, що має активні суїцидальні думки. Техніки розробки «Плану безпеки» (Safety Plan). Робота з метафорами втрати.

Самостійна робота: Складання алгоритму дій психолога при виявленні високого рівня суїцидального ризику (на базі Stanley-Brown Safety Planning).

Джерела: основні (6, 18, 19); додаткові (8).

Тема 7. Професійне вигорання, вторинна травматизація та супервізія в кризовій практиці. Особливості дистанційних кризових інтервенцій (телефон довіри, онлайн-чат)

Лекція: Синдром емоційного вигорання (СЕВ), втому від співчуття, вікарна (вторинна) травматизація. Супервізія та Балінтовські групи. Специфіка

телефонного консультування (телефон довіри) та роботи у текстових онлайн-чатах екстреної допомоги.

Семінар: Проведення самодіагностики за методикою ProQOL (оцінка професійної якості життя). Аналіз скриптів кризових дзвінків: техніки утримання контакту за відсутності візуального ряду.

Самостійна робота: Побудова індивідуального плану психогієни (ресурсної карти) (*Додаток Б*). Есе на тему: «Етичні виклики та обмеження конфіденційності в анонімних онлайн-інтервенціях».

Джерела: основні (17); додаткові (4, 9, 17).

Тема 8. Доказові психотерапевтичні підходи в кризовій психології та роботі з травмою

Лекція: Світові стандарти доказової терапії травми (Guidelines APA, NICE). Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ). Метод десенсибілізації та переробки рухом очей (EMDR) за Ф. Шапіро. Специфіка пролонгованої експозиції (РЕ) та соматичного переживання за П. Левіном.

Семінар: Порівняльний аналіз протоколів ТФ-КПТ та EMDR: показання, протипоказання. Технічна симуляція: відпрацювання когнітивного реструктурування та базового протоколу білатеральної стимуляції.

Самостійна робота: Складання порівняльної таблиці терапевтичних підходів за критеріями: тривалість курсу, вимоги до безпеки клієнта (стабілізація проти експозиції).

Джерела: основні (10, 12, 18); додаткові (2, 14).

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Феноменологія кризи та травми

Методологія кризової психології. Рівень методики дослідження в кризовій психології. Характеристика основних методів. Сутність та характерні риси феноменологічного підходу до аналізу людської поведінки як методологічної основи кризової психології. Порівняльний аналіз концепцій стресу та травми (Г. Сельє, Л. Клавідж, Ч. Фіглі). Диференційна діагностика гострого стресу та нормальної реакції на ненормальні обставини.

Тема 2. Психологічна допомога в кризових ситуаціях, в умовах втрати особистісної цілісності: сутність, класифікація видів

Індивідуальні та групні види професійної допомоги. Поняття кризового консультування та його особливості. Види й техніки кризового консультування. Принципи кризового консультування: анонімність, довіра, відповідальність, делікатність, добровільність, доброзичливість, компетентність, об'єктивність, тактовність, толерантність. Допомога в проектуванні життєвого шляху в нових умовах, життя після кризи.

Реструктуризація системи відносин людини зі світом, оточуючими людьми. Перетворення мотиваційноціннісної та смислової систем людини. Стратегії подолання професійної кризи. Психологічна допомога особистості в умовах переживання кризи ідентичності.

Тема 3. Специфіка роботи з гострою травмою та ПТСР. Моделі та протоколи швидкого реагування

Гострий стресовий розлад: поняття, основні ознаки, етапи розвитку. Причини і наслідки слабкої вираженості (або відсутності) симптоматики гострого стресового розладу в екстремальній ситуації. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): поняття, причини розвитку, фактори і групи його ризику. Первинні симптоми ПТСР. Форми ПТСР. Діагностичні критерії та напрями реабілітації ПТСР. Горе як особливий психофізіологічний стан. Динаміка та проблема виділення стадій. Гостре горе: поняття, симптоматика, небезпека стадій. Особливості психологічної допомоги. Практичне моделювання оцінки індивідуального копінг-потенціалу клієнта за картами BASIC Ph. Розбір клінічних індикаторів для вибору протоколу реагування. Аналіз кейсів із симптомами флешбеків, уникнення та гіперзбудження. Техніки концептуалізації випадку (Case Formulation) для пацієнтів із ПТСР.

Тема 4. Психологічна деескалація та стабілізація в стані афекту

Особливості параметрів екстремальних психічних станів. Підходи до виділенню екстремальних психічних станів. Страх, афект, паніка як первинні стани при впливі екстремальної ситуації: поняття, форми, види, механізми їх розвитку та наслідки. Стрес, фрустрація і конфлікт як складові екстремального стану. Динаміка розвитку екстремальних станів. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини. Відпрацювання навичок вербальної та невербальної деескалації у симулятивних вправах (рольові ігри «Терапевт – Клієнт в афекті»). Техніки дихання та м'язової релаксації.

Тема 5. Техніки першої психологічної допомоги (ППД) та дебрифінгу

Екстрена психологічна допомога: поняття, завдання та особливості застосування. Етичні принципи надання екстреної психологічної допомоги в екстремальній ситуації. Самопоміч при гострих реакціях на стрес. Обмеження при наданні психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях. Покрокове моделювання 7-етапного групового дебрифінгу для осіб, що пережили масову екстремальну подію. Аналіз ризиків ретравматизації під час груп.

Тема 6. Інтервенції при втраті, горі та суїцидальному ризику

Втрата як чинник розвитку ненормативних криз. Горе як реакція людини на втрату. Феномен самогубства в аспекті кризової психології. Психологічна характеристика суїцидальної поведінки, внутрішні й зовнішні форми прояву. Особливості профілактики, методи індивідуальної роботи. Особливості

розмови з клієнтом, що має активні суїцидальні думки. Техніки розробки «Плану безпеки» (Safety Plan). Робота з метафорами втрати.

Тема 7. Професійне вигорання, вторинна травматизація та супервізія. Особливості дистанційних кризових інтервенцій

Проведення самодіагностики за методикою ProQOL (шкала професійної якості життя). Моделювання Балінтовської групи. Побудова індивідуального плану психогієни. Аналіз аудіозаписів або скриптів кризових дзвінків. Техніки утримання контакту, прояснення запиту та завершення гострого дзвінка за обмежений час.

Тема 8. Доказові психотерапевтичні підходи в кризовій психології та роботі з травмою

Сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних заходів надання допомоги особистості в кризових станах: позитивні й негативні особливості сучасних індивідуальних психокорекційних заходів. Елементи раціональної психотерапії. Когнітивна психотерапія. Гештальт-терапія. Гіпноугестивний метод. Екзистенціальна терапія. Метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування. Групова поведінкова терапія. Порівняльний аналіз протоколів ТФ-КПТ та EMDR: показання, протипоказання та терапевтичні мішені. Технічна симуляція: відпрацювання когнітивного реструктурування травматичних переконань та базового протоколу білатеральної стимуляції. Розбір критеріїв готовності кризового клієнта до етапу переробки травми (стабілізація проти експозиції).

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

Самостійна робота студента передбачає: роботу із основною літературою; пошук та опрацювання додаткової літератури; конспектування, складання тез; кодування інформації (складання схем, таблиць, опорного конспекту); написання рефератів, доповідей, звітів; виступ із повідомленнями на семінарських заняттях; аналіз підходів, інструментів, засобів, методів, технік, презентацій із курсу «Психологічні інтервенції в кризовій психології».

Тема 1. Феноменологія кризи та травми у магістерському дискурсі

Конспектування сучасних наукових статей (Scopus/WoS) щодо нейробіології психотравми.

Тема 2. Моделі та протоколи швидкого реагування

Складання порівняльної матриці ефективності моделей CAPS, BASIC Ph та CPT.

Тема 3. Специфіка роботи з гострою травмою та ПТСР

Опрацювання клінічних настанов (NICE, APA) щодо терапії вибору при ПТСР.

Тема 4. Психологічна деескалація та стабілізація в стані афекту

Розробка власної скрипт-картки швидких фраз-інтервенцій для стабілізації клієнта у стані паніки.

Тема 5. Техніки першої психологічної допомоги (ППД) та дебрифінгу

Аналіз посібника ВООЗ з першої психологічної допомоги та проходження сертифікаційного онлайн-тесту.

Тема 6. Інтервенції при втраті, горі та суїцидальному ризику

Складання алгоритму дій психолога при виявленні високого рівня суїцидального ризику у підлітка/дорослого.

Тема 7. Професійне вигорання, вторинна травматизація та супервізія. Особливості дистанційних кризових інтервенцій

Розробка рефлексивного щоденника кризового психолога та формування власної ресурсної карти саморегуляції.

Есе на тему: «Етичні виклики та обмеження конфіденційності під час анонімних онлайн-інтервенцій».

Тема 8. Доказові психотерапевтичні підходи в кризовій психології та роботі з травмою

Складання порівняльної таблиці терапевтичних підходів за критеріями: тривалість курсу, швидкість терапевтичного ефекту, вимоги до безпеки клієнта та обмеження методу.

Питання для самоперевірки за темами

Тема 1. Феноменологія кризи та травми

1. У чому полягає принципова різниця між нормативною життєвою кризою та травматичною ситуацією?
2. Які основні нейробіологічні зміни відбуваються в лімбічній системі головного мозку під впливом психічної травми?
3. Чому з точки зору магістерського аналізу важливо оцінювати суб'єктивне значення події для клієнта, а не лише об'єктивну масштабність катастрофи?
4. Сформулюйте критерії, за якими можна відрізнити гостру реакцію на стрес від нормального адаптаційного синдрому.

Тема 2. Моделі та протоколи швидкого реагування (BASIC Ph, CAPS тощо)

1. Розкрийте зміст кожної з 6 літер багатовимірної моделі внутрішніх ресурсів подолання стресу *BASIC Ph* (М. Лаад).
2. Яким чином ви можете визначити домінуючий копінг-канал клієнта під час первинного інтерв'ю?

3. У яких випадках при первинному кризовому реагуванні доцільно використовувати когнітивно-поведінковий протокол CAPS?
4. На які клінічні індикатори має спиратися психолог при виборі конкретного протоколу швидкого реагування?

Тема 3. Специфіка роботи з гострою травмою та ПТСР

1. Назвіть ключові діагностичні відмінності між Посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та Комплексним ПТСР (КПТСР) за МКХ-11.
2. Що таке «хроніфікація травми» та які чинники соціального оточення клієнта сприяють цьому процесу?
3. Опишіть алгоритм створення «безпечного простору» на першому етапі роботи з клієнтом, що має травматичний досвід.
4. Які етичні та комунікативні особливості має враховувати психолог під час формування терапевтичного альянсу з ветеранами бойових дій?

Тема 4. Психологічна деескалація та стабілізація в стані афекту

1. Опишіть психологічні прояви та зовнішні маркери клієнта, який перебуває в стані істеричного афекту, рухового збудження чи ступору.
2. Назвіть 4 основні етапи вербальної деескалації афективного стану клієнта.
3. Який фізіологічний механізм лежить в основі ефективності технік заземлення (наприклад, техніки «5-4-3-2-1»)?
4. Складіть перелік із 3-4 ключових фраз-інтервенцій, які категорично *не можна* говорити клієнту в стані панічної атаки.

Тема 5. Техніки першої психологічної допомоги (ППД) та дебрифінгу

1. Розкрийте сутність трьох базових принципів міжнародного протоколу ППД: «Дивись», «Слухай», «Зв'язуй».
2. Чому ППД не вважається психологічним консультуванням або психотерапією? Окресліть межі компетенції спеціаліста.
3. Перерахуйте 7 послідовних етапів групового психологічного дебрифінгу стресу критичних подій (CISD за Дж. Мітчеллом).
4. Чому сучасна світова спільнота (зокрема ВООЗ) обережно ставиться до масового застосування дебрифінгу? Назвіть ризики ретравматизації.

Тема 6. Інтервенції при втраті, горі та суїцидальному ризику

1. Чим відрізняється динаміка нормального (фізіологічного) горювання від ускладненого (патологічного) горя?
2. Які вербальні та поведінкові маркери свідчать про наявність у клієнта прихованих або активних суїцидальних намірів?

3. Опишіть правила та мету укладання антисуїцидального контракту. У чому його терапевтичні обмеження?
4. Сформулюйте логіку переходу між Кроком 2 (внутрішні стратегії копіngu) та Кроком 5 (професійна допомога) у «Плані безпеки» (Safety Plan) за Стенлі-Браун.

Тема 7. Професійне вигорання, вторинна травматизація та супервізія в кризовій практиці. Особливості дистанційних кризових інтервенцій (телефон довіри, онлайн-чат)

1. У чому полягає відмінність між синдромом емоційного вигорання (CEB), втомою від співчуття (Compassion Fatigue) та вікарною травмою?
2. Які функції виконує Балінтовська група як інструмент психогігієни кризового психолога?
3. Назвіть специфічні обмеження та труднощі, з якими стикається консультант «телефону довіри» за відсутності невербального контакту з абонентом.
4. Як вирішується етична дилема конфіденційності під час анонімних кризових онлайн-інтервенцій, якщо клієнт повідомляє про безпосередню загрозу своєму життю?

Тема 8. Доказові психотерапевтичні підходи в кризовій психології та роботі з травмою

1. Чому Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) та EMDR визнані ВООЗ як методи першої лінії для лікування травми?
2. Який психологічний механізм забезпечує зниження емоційного заряду травматичного спогаду під час білатеральної стимуляції в методі EMDR?
3. Поясніть різницю між експозицією в уяві (*in imagination*) та експозицією в реальному житті (*in vivo*) в методі пролонгованої експозиції (PE).
4. За якими критеріями кризовий психолог визначає, що клієнт уже готовий перейти від етапу стабілізації та заземлення до етапу безпосередньої переробки травми?

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ І САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Опрацювання наукової літератури та міжнародних протоколів

Магістрантам недостатньо використовувати лише базові підручники. Обов'язковим є аналіз настанов організацій **АРА, NICE, ВООЗ (MHPSS)** за 2021–2026 рр.

Схема аналізу матеріалу: Вивчаючи тему (наприклад, терапія ПТСР), здобувач має виписати в робочий конспект: показання до застосування підходу, чіткі протипоказання (наприклад, стани, коли не можна застосовувати експозицію) та критерії ефективності.

Результат: Тематичні тези або порівняльні матриці методів, які перевіряються на семінарах.

3.2. Написання та захист комплексного Кейс-стаді (Case Study)

Це ключове завдання — самостійно обрати або змодельовати детальний клінічний випадок (цивільна особа з гострим горем, ветеран із КПТСР, підліток із суїцидальним ризиком тощо).

Обов'язкова структура звіту Кейс-стаді (обсяг 5–7 сторінок):

- *Анамнез та феноменологія кризового стану:* опис події, фіксація симптомів (когнітивних, емоційних, соматичних, поведінкових).
- *Концептуалізація випадку (Case Formulation):* оцінка копінг-ресурсів клієнта за моделлю *BASIC Ph*. Визначення психологічних мішеней для інтервенції.
- *Покроковий план інтервенції:*
 - Етап 1: Стабілізація* (опис конкретних технік заземлення, дихання, створення безпечного простору).
 - Етап 2: Основна інтервенція* (обґрунтування вибору підходу: ТФ-КПТ, EMDR чи пролонгована експозиція).
 - Етап 3: Завершення та рецидивопрофілактика* (складання «Плану безпеки»).
- *Етичний супровід та супервізія:* аналіз можливих етичних дилем у цьому кейсі та запит до супервізора щодо складних моментів терапії.

3.3. Підготовка реферату / аналітичної доповіді / опорних конспектів

Реферат у магістратурі має характер критичного огляду літератури (Systematic Review).

Вимоги до виконання роботи

Обрати теми (Додаток А) 2-х рефератів і представити їх відповідно вимогам. Щоб реферат мав наукову цінність для магістратури, рекомендується встановити такі **критерії**:

1. Джерельна база: використання щонайменше 3-5 англомовних першоджерел за останні 5 років.

2. Практичний компонент: обов'язкова наявність аналізу конкретного кейсу (Case Study) або порівняльної матриці методів у кінці роботи.
3. Антиплагіат: оригінальність тексту має складати не менше 80%.

Вимоги до структури: Вступ (актуальність теми), критичний аналіз поглядів різних авторів (з обов'язковим залученням 3–5 англомовних статей з баз Scopus/WoS), висновки, практичні рекомендації для кризових психологів.

Правила оформлення:

- Обсяг – до 3-х сторінок;
- шрифт – Times New Roman, 14 пт;
- інтервал – 1.5;
- Поля: 1 см, абзац 1,25, по-ширині.
- Для уникнення недоліків в оформленні натисніть на знак – відобразити всі знаки .
- Не плутайте дефіс «-» (синє-зелений, будь-який, 2-3) та тире «—».
- Без окремого титульного аркушу.
- Шапка: ПІБ, назва групи, курсу, форма навчання (заочна – ЗФН денна – ДФН)
- Назва роботи великими літерами по центру. Список джерел оформлюється за стандартом **APA 7th edition** або **ДСТУ 8302:2015**.

Фесенко Світлана, студентка гр..... III курсу ЗФН	НАЗВА РЕФЕРАТУ/ЕСЕ
Ключові слова: 4-8 слів	
Текст..... Основні положення Визначення.....	
Висновки. Про що Ви дізнались з цієї теми, як будете використовувати її у життєдіяльності або/та професійній діяльності.	
Список використаних джерел 1. Петренко К. А. Психологія творчості. <i>Психологічний журнал</i> , 2025, 6(5), 3-18. 2. Федотов П. І. <i>Стратегія життя</i> . Київ: Ліра-К, 2021. 299 с. 3. Базима Б. А. Колір і психіка. Харків. гос. акад. культури. Харків: ХДАК, 2001. 172 с.	
ВІДПОВІДІ НА ЗАВДАННЯ	
1. Відповідь на перше завдання.....	
2. Відповідь на друге завдання	
ВИСНОВКИ про що дізнались, що важливо, на чому потрібно в подальшому задуватися	

3.4. Ведення рефлексивного щоденника та побудова «Ресурсної карти»

У межах теми про вигорання (Тема 1.8) здобувачі виконують самостійну практику психогігієни:

Проходження тесту *ProQOL* (оцінка втоми від співчуття).

Створення візуальної або текстової карти інструментів саморегуляції, яка містить мінімум 5 технік відновлення ресурсу, адаптованих під індивідуальні особливості студента.

3.5. Методичні рекомендації до підготовки, оформлення та презентації доповіді й участі в семінарському занятті

3.5.1. Рекомендації щодо підготовки та участі в семінарському занятті

Семінарське заняття з кризової психології – це простір експертного моделювання, рефлексії та дебатів. Робота з кризою вимагає від магістра не просто репродуктивного переказу теорії, а готовності аналізувати складні клінічні кейси, оцінювати ризики та вибудовувати протоколи безпеки.

Попередній етап: Ознайомтеся з планом семінару та ключовими питаннями. Опрацюйте обов'язкову літературу, національні та міжнародні клінічні протоколи (наприклад, настанови *NICE*, протоколи із *Психологічної першої допомоги (ППД)*, рекомендації *IASC* щодо психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій).

Правила екологічної участі: Зважаючи на специфіку тем (втрата, насильство, ПТСР, суїцидальна поведінка), під час дискусії діє правило *професійного відсторонення та екологічності*. Не допускається використання неанонімізованих травмуючих деталей чи перехід на особисті переживання здобувачів (семінар є навчальним простором, а не групою психотерапії).

Культура ведення дебатів: Оцінюється здатність здобувача аргументувати вибір методів інтервенції (наприклад, чому в гострому стані використовується дебрифінг або стабілізація, а не глибинна психоаналітична робота). Відповіді мають демонструвати розуміння меж компетенції кризового психолога та правил перенаправлення до лікарів-психіатрів.

3.5.2. Вимоги до підготовки та оформлення доповіді (реферату)

Доповідь на семінарському занятті є результатом самостійного наукового пошуку магістранта за обраною вузькоспеціалізованою темою (наприклад, «*Протокол роботи з гострим психозом під час обстрілу*», «*Психологічна допомога при ускладненому горіванні*», «*Особливості дебрифінгу з комбатантами*»).

Структурні елементи доповіді:

1. Титульна сторінка: Назва закладу, кафедри, дисципліни, тема доповіді, дані здобувача та викладача.
2. Вступ (0,5–1 сторінка): Обґрунтування актуальності теми у контексті сучасної кризової психології в Україні, визначення мети доповіді.
3. Теоретичний блок (3–4 сторінки): Аналіз сутнісних характеристик кризового стану фази травми, огляд психологічних підходів та концепцій, на які опирається дослідження.
4. Практично-методичний блок (3–4 сторінки): Опис конкретних технік, технік заземлення, стабілізації чи когнітивної переробки. Обов'язковим є включення короткого анонімізованого кейсу (Case Study) або алгоритму дій кризового психолога (крок 1, крок 2, крок 3).
5. Висновки (0,5 сторінки): Короткі підсумки щодо ефективності та обмежень розглянутих методів інтервенції (протипоказання, вікові обмеження).
6. Список використаних джерел: Не менше 5–7 найменувань (обов'язкова наявність фахових українських видань за останні 3 роки та міжнародних джерел, зокрема з баз PubMed, Scopus або *Google Scholar*).

Технічні вимоги до оформлення:

- Текст: Шрифт – *Times New Roman*, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1.5.
- Поля: – 20 мм.
- Обсяг: до 3 сторінок друкованого тексту.
- Академічна доброчесність: Усі цитати, класифікації (наприклад, критерії ПТСР за *DSM-5* чи *МКХ-11*) та запозичені техніки повинні мати чіткі посилання у квадратних дужках. Тексти перевіряються на плагіат; використання немодифікованого контенту штучного інтелекту прирівнюється до порушення доброчесності.

3.5.3. Рекомендації до презентації та публічного захисту доповіді

Публічний виступ на семінарі моделює роботу психолога перед колегами, мультидисциплінарною командою або під час проведення психоосвіти для населення.

1. *Регламент виступу*: Доповідь триває суворо **5–7 хвилин**. Студент повинен не читати текст з аркуша, а вільно транслювати матеріал, утримуючи візуальний контакт з аудиторією.
2. *Візуальний супровід (Презентація)*: Оптимальний обсяг — **7–10 слайдів**.
Слайд 1: Тема та автор.
Слайд 2: Актуальність та мета.
Слайди 3–5: Схеми, таблиці чи інфографіка, що відтворюють структуру психологічної травми чи гострого стану.
Слайди 6–8: Покроковий алгоритм кризової інтервенції (техніки дихання, десенсибілізації, нарративні інструменти).
Слайд 9: Висновки та обмеження методу (кому не можна застосовувати дану техніку).
3. *Оформлення слайдів*: Мінімалістичний дизайн, темний текст на світлому тлі, відсутність перевантаження текстом (діє правило: *одна теза — одне речення*). Слід уникати надмірно шокуючих чи натуралістичних фотоматеріалів подій, що викликали кризу (дотримуємося тригер-контролю).
4. *Етап відповідей на запитання*: Після доповіді виділяється до 3 хвилин на обговорення. Магістрант повинен продемонструвати професійну гнучкість, готовність аргументувати свою позицію з погляду етики кризової допомоги та техніки безпеки (як для клієнта, так і для самого психолога задля уникнення ретравматизації та вторинного стресу).

4. КРИТЕРІЇ ТА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

4.1. Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма підсумкового (семестрового) контролю за навчальною дисципліною

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських та практичних заняттях у формі представлення та обговорення

доповідей, вирішення кейсів, а також виконання письмових завдань. Поточний контроль проводиться в усній і письмовій формі. Поточний контроль також здійснюється через моніторинг виконання студентами завдань аудиторної і самостійної роботи. Результати такого моніторингу відображаються у Google Classroom, що дозволяє систематично відстежувати рівень активності студентів в освоєнні дисципліни.

Підсумковою формою контролю результатів навчання освітнього компоненту «Психологічні інтервенції в кризовій психології» є екзамен.

Підсумковий контроль передбачає складання екзамену студентами, які накопили мінімальну кількість балів. Питання для підготовки наведено у Додатку. Здобувач допускається до складання екзамену з дисципліни коли повністю виконав всі види робіт, передбачені робочим навчальним планом та програмою навчальної дисципліни. У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), відбувається недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

Підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами оцінювання контрольних заходів, визначених програмою/силабусом (максимально 60 балів) та балів, одержаних за результатами складання екзамену (максимально 40 балів).

Екзамен проводиться у письмовій формі за білетами, затвердженими кафедрою. Екзаменаційний білет складається з 2 теоретичних питань та 20 тестових завдань

За екзамен максимально можна отримати 40 балів. За теоретичне питання студент отримує 10 балів, за тестові завдання - 20 балів (1 бал за кожну правильну відповідь з 20 завдань).

Оцінка теоретичних питань орієнтовно відбувається наступним чином:

- *Десять балів* - розгорнута аргументована відповідь, що глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання
- *Від сіми до дев'яти балів* – в основному розкрито зміст теоретичного питання, однак допускаються певні неточності.
- *Від чотирьох до шости балів* - при недостатньо повній відповіді, в якій зустрічаються певні неточності або наводяться хибні твердження.
- *Від нуля до трьох балів* – не розкрито зміст теоретичного питання, при цьому допускаються суттєві неточності та помилки.

У разі незгоди з результатами оцінювання контрольних заходів та екзамену, здобувач має право оскаржити результат у порядку визначеному Положенням про апеляцію результатів підсумкового контролю ТНУ імені В.І.Вернадського.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового контролів є такі:

- глибина і характер знань навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни;

- виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- вміння аналізувати достовірність одержаних результатів (автономність);
- характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність);
- вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.

Поточне оцінювання результатів навчання відбувається за допомогою:

- експрес-контроль (опитування);
- поточний тестовий контроль;
- різнорівневі індивідуальні та групові завдання (звіт, презентація, проєкт, відеозапис);
- завдання, що потребують розгорнутої творчої відповіді (кейси).

4.2. Методи контролю та оцінювання

- *усне опитування*
- *перевірка письмових робіт*
- *захист доповідей до семінару, презентацій, есе, рефератів*
- *захист запропонованого вирішення кейсів, практичних завдань*
- *метод програмованого контролю: тестовий контроль*

Критерії оцінювання захисту доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті:

3 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання.

2 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом, але не демонструє глибини знань, може не вистачати аргументації в поясненнях. Допускаються несуттєві неточності.

1 бали – не в повному обсязі володіє матеріалом. Має помилки у відповіді.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 3,3

Критерії оцінювання доповнення / участі в дискусіях:

0,5 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

Критерії оцінювання презентації, доповідей, есе, рефератів:

Презентація, доповідь, есе, рефераті- це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу інформації та наочного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці.

Критерії оцінювання презентації, доповіді, есе, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
4 бали	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
3 бали	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
2 бали	Матеріал має опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обґрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність у викладі теми

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 1,7.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів **підсумкового (семестрового) контролю**, є такі:

- виконання всіх *видів навчальної роботи*, що передбачені програмою навчальної дисципліни;

- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- *характер відповідей* на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння *застосовувати* теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати *достовірність* одержаних результатів.

4.3. Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті (активність, участь у дискусіях та симуляційних вправах)	0,5	8	4	Поточний контроль
Підготовка доповідей, есе, рефератів (аналітична СРС, опрацювання наукових періоджерел)	3	8	24	Перевірка звітів СРС
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (публічний виступ, відповіді на питання)	4	4	16	Усна доповідь
Розв'язання практичних завдань (написання комплексного «Кейс-стаді», укладання «Плану безпеки» тощо)	4	4	16	Захист практичних кейсів
Розрахунок балу за семестр: 4 (робота на семінарах) + 24 (підготовка СРС) + 18 (захист СРС) + 16 (практичні завдання) = 60			60	
Підсумковий контроль			40	Екзамен (Іспит)
15 тестових завдань	1	15	15	Комп'ютерне/письмове тестування
1 теоретичне питання	10	1	10	Усна відповідь за білетом
1 практичне питання	15	1	15	
РАЗОМ			100	

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання)

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті (активність, участь у дискусіях та симуляційних вправах)	2	2	4	Поточний контроль

Підготовка доповідей, есе, рефератів (аналітична СРС, опрацювання наукових першоджерел)	6	4	24	Перевірка звітів СРС
Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті (публічний виступ, відповіді на питання)	12	1	12	Усна доповідь
Розв’язання практичних завдань (написання комплексного «Кейс-стаді», укладання «Плану безпеки» тощо)	10	2	20	Захист практичних кейсів
Розрахунок балу за семестр: 4 (робота на сесіях) + 24 (підготовка рефератів/есе) + 12 (захист реферату) + 20 (два розв'язані практичні кейси) = 60 балів			60	
Підсумковий контроль				
15 тестових завдань	1	15	15	Комп'ютерне/п исьмове тестування
1 теоретичне питання	10	1	10	Усна відповідь за білетом
1 практичне питання	15	1	15	
Підсумковий контроль (іспит)			40	
РАЗОМ			100	

Форми контролю набуття результатів навчання з дисципліни «Психологічні інтервенції в кризовій психології»

Назви розділів і тем	Форми і методи контролю знань	Максимальна кількість балів за темою
Модуль 1. Теоретико-методологічні засади кризових інтервенцій		
Тема 1.1. Феноменологія кризи та травми	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.2. Психологічна допомога в кризових ситуаціях, в умовах втрати особистісної цілісності: сутність, класифікація видів	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.3. Специфіка роботи з гострою травмою та ПТСР. Моделі та протоколи швидкого реагування (BASIC Ph, CAPS тощо)	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.4. Психологічна деескалація та стабілізація в стані афекту	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.5. Техніки першої психологічної допомоги (ППД) та дебрифінгу	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.6. Інтервенції при втраті, горі та суїцидальному ризику	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.7. Професійне вигорання, вторинна травматизація та супервізія в кризовій практиці. Особливості дистанційних кризових інтервенцій (телефон довіри, онлайн-чат)	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів. Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	12,5
Тема 1.8. Доказові психотерапевтичні підходи в кризовій психології та роботі з травмою	Проведення опитування. Підготовка доповідей, есе, рефератів.	12,5

	Захист доповідей, есе, рефератів на семінарському занятті	
Разом за модулем 1		100
Всього		100

4.4. Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки	
		для екзамену	
A	90 - 100 балів	«відмінно»/ «excellent»	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80 - 89 балів	«добре»/ «good»	Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 - 79 балів		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 - 74 балів	«задовільно»/ «satisfactorily»	Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 - 68 балів		Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з можливістю повторного складання)	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)	Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

Блок 1. Теоретико-методологічні засади кризової психології

1. Диференціація понять «криза», «психічна травма», «екстремальна подія» та «катастрофа» у сучасній психологічній науці.
2. Класифікація криз (нормативні, ситуаційні, екзистенційні, травматичні) та специфіка психологічного супроводу на кожному етапі.
3. Нейробіологічні механізми реагування на травму (роль амігдали, гіпокампу та префронтальної кори).

4. Гостра реакція на стрес (ГРС): клінічні маркери, динаміка перебігу та відмінність від нормативної стресової реакції.
5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та Комплексний ПТСР (КПТСР): порівняльний аналіз діагностичних критеріїв за DSM-5 та МКХ-11.
6. Концепція посттравматичного зростання (ПТЗ) за Р. Тадеші та Л. Калхоуном: чинники та умови фасилітації.
7. Багатовимірна модель внутрішніх ресурсів подолання стресу BASIC Ph (М. Лаад): структура та діагностичне значення.
8. Особливості формування та тримання терапевтичного альянсу з клієнтами, які пережили масивний травматичний досвід.

Блок 2. Протоколи, техніки та доказові психотерапевтичні підходи

1. Міжнародний протокол Першої психологічної допомоги (ППД): ключові принципи («Дивись, Слухай, Зв'язуй») та межі компетенції спеціаліста.
2. Психологічний дебрифінг стресу критичних подій (CISD за Дж. Мітчеллом): структура, етапи, сучасні дискусії щодо ефективності та ризиків ретравматизації.
3. Психологічна деескалація та алгоритми роботи з гострими афективними станами (паніка, істерика, ступор, рухове збудження).
4. Фізіологічне обґрунтування та методика застосування технік заземлення («5-4-3-2-1», дихальні та м'язові вправи).
5. Травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) у роботі з кризовими станами: структура протоколу та мішені інтервенції.
6. Метод десенсибілізації та переробки рухом очей (EMDR) Ф. Шапіро: адаптивна система переробки інформації та фази базового протоколу.
7. Метод пролонгованої експозиції (PE) у терапії ПТСР: механізм дії, види експозиції (*in vivo* та *in imagination*) та протипоказання.
8. Застосування Терапії прийняття та відповідальності (АСТ) та тілесно-орієнтованих підходів (Соматичне переживання П. Левіна) у кризовій практиці.
9. Специфіка та алгоритм проведення дистанційних кризових інтервенцій (телефонне консультування, текстові чати екстреної допомоги).
10. Особливості психологічної допомоги при переживанні гострого горя та втрати: моделі динаміки горювання, діагностика ускладненого (патологічного) горювання.
11. Оцінка суїцидального ризику: антисуїцидальні маркери, техніка укладання антисуїцидального контракту та розробка «Плану безпеки» (Safety Plan).

Блок 3. Професійна етика та психогігієна кризового психолога

1. Феноменологія професійного вигорання (СЕВ), втоми від співчуття (Compassion Fatigue) та вікарної (вторинної) травматизації у кризових психологів.
2. Етичні виклики в кризовій психології: дилема конфіденційності при загрозі життю, етика роботи в зоні бойових дій та гуманітарних катастроф.
3. Інструменти збереження професійної придатності психолога: функції супервізії, інтервізії та Балінтовських груп у кризовій практиці.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Атаманчук Н. М. (2023). Кризова психологія: навч.-метод. посіб. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка.
2. Блінов О. А. (2016). Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ: Талком.
3. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. (2023). Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник; Всеукр. спец. Вид.-цтво «Медицина»: 2-е вид.
4. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка.
5. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. [та ін.] (2015). Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: ТОВ «Вид-во «Логос».
6. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. [та ін.] (2020). Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу : монографія; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово».
7. Климчук В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
8. Костюченко О. В. (2024). Психологічна саморегуляція в основі оптимізації психічних станів людини в екстремальних умовах. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. Львів –Торунь : Liha-Pres, 113-116. DOI<https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-28>.
9. Костюченко О. В. (2025). Менталізація в основі життєстійкості людини. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, ТНУ, 25.04.2025). Львів – Торунь : Liha-Pres, 144-147.
10. Костюченко О. В. (2023). Психологічна ресурсність оптимістичності в психічній саморегуляції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 139-144.
11. Костюченко О. В. (2024). Сенсорно-перцептивні основи оптимізації психічних станів особистості. *Теоретичні та практичні аспекти соціально-психологічного супроводу особистості в умовах кризи* : монографія / О. В. Дробот, І. М. Біла, О. В. Костюченко та ін. ; за наук. ред. проф. О. В. Дробот. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 111-151. DOI: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/book/406>
12. Костюченко, О. В. (2025). Артпрактика в гештальт-підході до антикризової інтервенції. *Вчені записки Таврійського національного*

університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 36 (75-1), 46-52.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2025/11.pdf

13. Наомі М. Саймон, Еріка Голландера, Барбари О. Ротбаум, Дена Дж. Стайна (2025). Тривоги, травми та обсессивно-компульсивні розлади: посібник Американської психіатричної асоціації: 3-є видання.. Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина».
14. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика (2017): монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л.Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2.
15. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях (2022): навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків.нац. ун-т. внутр. справ. Харків : ХНУВС.
16. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. та ін. (2016). Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб.; за заг. ред. проф.І. І. Приходька. Харків : НА НГУ.
17. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. (2025). Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Приба, Л. Є. Бегези. Київ : Ф-ОП Гуляєв О.В.
18. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. (2014). Діти і війна: навчання технік зцілення: посібник. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Львів: Інститут когнітивно-поведінкової терапії.
19. Титаренко Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Допоміжна література:

1. Американська психологічна асоціація (АРА) (2025). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*. Washington: АРА.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. (2016). Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. Вид. 2-е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота.
3. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) (2024). *Організація доказових психологічних інтервенцій та МППСП в умовах тривалого кризового стресу*. Женева: ВООЗ (Укр. переклад).
4. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. [та ін.] (2021). Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська.

5. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
6. Костюченко О. В. (2024). Методи оптимізації психічних станів засобами сенсорно-перцептивної активізації. *Психологічні проблеми творчості*: матер. XXIV Міжн. наук. психолог. конф., 24 червня 2024 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 134-141.
7. Костюченко О. В. (2025). Соціально-психологічні аспекти функціонування перцепції у життєдіяльності та професійній самореалізації особистості: монографія. Київ : Видавничий центр КНУКіМ.
8. Костюченко О. В. (2021). Ціннісні орієнтації як ресурс збереження життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 129-133. <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/>
9. Костюченко О. В. (2022). Засоби психологічної стійкості для забезпечення ефективної працездатності. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*. Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 101-106.
10. Костюченко О. В. (2022). Комплементарність сприймання та творчого мислення в основі психологічної рівноваги. *Функціонування творчого мислення в умовах інформаційної невизначеності*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022 . С. 118-124. <https://lib.iitta.gov.ua/730807/1/>
11. Костюченко О. В. (2022). Творчі засоби і методи розвитку здатності до резильєнтності особистості. *Психологічні проблеми творчості*: матер. XXII міжн. наук.-практ. конф. 23 липня 2022 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 122-131. <https://lib.iitta.gov.ua/732852/1/Матеріали%20XXII%20Міжнародної%20науково-практичної%20конференції%2023.07.2022.pdf>
12. Костюченко О. В. (2023). Психологічна ресурсність оптимістичності в психічній саморегуляції особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: Зб.наук праць за матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф (Херсон, ХДУ, 24.11.23) / ред. колегія: І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О.М. Танасійчук та ін. Херсон : Херсон-Івано-Франківськ, ХДУ, 139-144.
13. Міжнародний медичний корпус (2017). *Перша психологічна допомога: керівництво для фахівців на місцях*. Київ: ММК Україна.
14. Kostiuchenko O. (2021). Recreational potential of metaphorization in mental self-regulation of the students. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3(2), 28-37. <https://doi.org/10.32437/mhgcj.v4i2.78>
15. Kostiuchenko Olena, Bryl Maryna, Dykhnych Liudmyla (2022) Psychological Stability and Coping Strategies of a Fashion Business Manager as Determinants of Effective Overcoming Difficult Management Situations. *Socio-Cultural*

Management Journal, 5(2), 103-125. doi: <https://doi.org/10.31866/2709-846X.2.2022.267534>

16. Kostyuchenko Olena & et al. (2021). Creativity, Readiness for Changes and Tolerance for Ambiguity. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(3), 44-63. DOI: <https://doi.org/10.18662/brain/12.3>.
17. Kostyuchenko Olena & et al. (2022). Dysfunctional attitudes in the general picture of psychological well-being. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, Канада, 12(1): Revista de Investigación Apuntes Universitarios DOI: <https://doi.org/10.17162/au.v12i1.972>
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/972/864>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Mental Health and Psychosocial Support Network (MHPSS) – міжнародна база доказових практик кризового реагування. URL: <https://www.mhpssmsp.org/>
2. Гершанов О. Основи роботи з травмою: методичні матеріали учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
3. Лефтеров В.О. (2024). Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» для здобувачів вищої освіти. Одеса: URL: <https://dspace.onua.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cf5e156a-e334-48c4-98b8-eef99218dfd3/content>
4. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова. URL: <http://lib.onu.edu.ua/>
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського та електронна бібліотека. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. Перша психологічна допомога у кризових станах. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>.
7. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=1EC05372274A6F3E2AB89E069889F014?sequence=72>
8. Тараненко Р., Титаренко Ю. (2024). Синдром вигорання у військовослужбовців: етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практ. посіб. Кропивницький: НБЦ УІАТАП. URL: <https://library.kr.ua/wp-content/elib/taranenko/svuvsluzhb.pdf>

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ТА САМОСТІЙНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Напрям 1. Теоретичні та нейробіологічні аспекти травми

1. Нейробіологічні маркери гострого та хронічного стресу: порівняльний аналіз сучасних досліджень.
2. Феномен посттравматичного зростання (ПТЗ): чинники, що сприяють трансформації травматичного досвіду в особистісний ресурс.
3. Особливості формування Комплексного ПТСР (КПТСР) в умовах тривалого перебування в зоні воєнного конфлікту.
4. Порівняльна характеристика критеріїв діагностики травмофокусованих розладів у класифікаціях DSM-5 та МКХ-11.
5. Трансгенераційна (міжпоколінна) передача психічної травми: механізми та шляхи подолання в кризовій психотерапії.

Напрям 2. Доказові психотерапевтичні інтервенції (Case Formulation & Evidence-Based)

1. Ефективність Травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (ТФ-КПТ) у роботі з різними віковими групами (компаративне дослідження).
2. Метод десенсибілізації та переробки рухом очей (EMDR) як інструмент швидкого реагування при гострій травмі.
3. Специфіка застосування пролонгованої експозиції (РЕ) у роботі з ветеранами бойових дій: ризики та терапевтична цінність.
4. Інтеграція тілесно-орієнтованих підходів (Соматичне переживання П. Левіна) у традиційні протоколи лікування ПТСР.
5. Терапія прийняття та відповідальності (АСТ) як інструмент подолання екзистенційних криз у цивільного населення під час війни.
6. Застосування моделі BASIC Ph для оцінки копінг-стратегій внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Напрям 3. Специфічні кризові стани та екстрені інтервенції

1. Психологічний дебрифінг (CISD) у сучасній світовій практиці: критичний аналіз аргументів «за» і «проти».
2. Особливості розробки планів безпеки (Safety Plan) та специфіка антисуїцидальних контрактів у підлітковій кризовій терапії.
3. Психологічний супровід процесу ускладненого (патологічного) горювання: критерії диференціації від клінічної депресії.
4. Специфіка та етичні обмеження надання екстреної психологічної допомоги через текстові онлайн-канали (чати, боти).
5. Психологічна деескалація гострих афективних станів у натовпі під час техногенних чи природних катастроф.

Напрям 4. Психогігієна та професійна етика фахівця

1. Феномен «втоми від співчуття» (Compassion Fatigue) у кризових психологів: чинники ризику та копінг-ресурси.

2. Вікарна травматизація спеціалістів допоміжних професій в умовах гуманітарних криз.
3. Роль супервізії та інтервізійних груп у профілактиці синдрому емоційного вигорання (СЕВ) у військових психологів.
4. Етичні дилеми кризового інтервента: конфіденційність в умовах військового стану та загрози життю третіх осіб.

МЕТОДИЧНИЙ БЛАНК: ПЛАН БЕЗПЕКИ КЛІЄНТА (SAFETY PLAN)

Мета інструменту: Створення чіткого, покрокового, письмового алгоритму дій, який клієнт може самостійно виконати під час раптового загострення кризового стану (появи суїцидальних думок, флешбеків, панічних атак) для зниження рівня небезпеки.

Правило заповнення: План заповнюється *спільно* психологом та клієнтом, від першої особи («Я»), простими й конкретними словами. Кожен наступний крок застосовується, якщо попередній не приніс полегшення.

ПЛАН МОЄЇ БЕЗПЕКИ

ПІБ / Код клієнта: _____

Дата укладання: «» _____ 202 р.

Дата перегляду плану: «» _____ 202 р.

КРОК 1. Мої тригери та попереджувальні знаки (Початок кризи)

Які думки, образи, тілесні відчуття чи поведінкові прояви свідчать про те, що мій стан погіршується і мені потрібно використати цей план?

1. **Фізичні відчуття** (напр., клубок у горлі, прискорене серцебиття): _____
2. **Думки / Емоції** (напр., туга, відчуття безвиході, флешбек): _____
3. **Поведінка** (напр., ізоляція, переглядання старих фото, безсоння): _____

КРОК 2. Внутрішні стратегії копінгу (Що я можу зробити сам/сама)

Що я можу зробити, щоб відволіктися від небезпечних думок або заспокоїти емоції без залучення інших людей? (Конкретні техніки заземлення, дихання, дії).

1. **Техніка заземлення/дихання** (напр., дихання за квадратом 4-4-4-4): _____
2. **Фізична дія** (напр., контрастний душ, коротка прогулянка, прибирання): _____
3. **Когнітивне відволікання** (напр., прослуховування конкретного плейлиста, гра-головоломка): _____

КРОК 3. Люди та безпечні місця для відволікання (Соціальний контекст)

До кого я можу звернутися або куди піти, щоб просто побути серед людей і відволіктися від свого стану (без необхідності розповідати про свою кризу)?

1. **Людина 1 (Ім'я та телефон):** _____
2. **Людина 2 (Ім'я та телефон):** _____
3. **Публічне / Безпечне місце** (напр., кав'ярня біля дому, парк, бібліотека): _____

КРОК 4. Люди, яким я можу відкрито сказати про кризу (Підтримка)

Хто з мого оточення знає про мій стан, здатний вислухати без осуду та надати реальну допомогу в момент небезпеки?

1. **Людина 1 (Ім'я, телефон, зв'язок):** _____
2. **Людина 2 (Ім'я, телефон, зв'язок):** _____
3. **Довірена особа, яка має ключі від мого житла (якщо актуально):** _____

КРОК 5. Професійна допомога та екстрені служби

Контакти мого терапевта та офіційних служб підтримки, які працюють цілодобово.

1. **Мій кризовий психолог / Психіатр:** _____ Тел: _____
2. **Національна гаряча лінія з попередження суїцидів та підтримки: 7333** (цілодобово)
3. **Гаряча лінія психологічної допомоги в Україні: 0 800 211 444** (або інша актуальна лінія)
4. **Екстрена медична допомога / Служба порятунку: 103 / 112**

КРОК 6. Безпека мого простору (Обмеження доступу до засобів)

Що потрібно зробити, щоб середовище навколо мене стало максимально безпечним під час гострої кризи?

1. **Дія 1** (напр., віддати ліки/зброю довірєній особі на зберігання): _____
2. **Дія 2** (напр., зачинити вікна, не залишатися на самоті у висотних будівлях): _____
3. **Хто допоможе мені забезпечити безпеку простору? (Ім'я):** _____

Головне, заради чого варто жити (Моя індивідуальна цінність/якір):

(Заповнюється клієнтом власноруч: дитина, домашня тварина, мрія, незавершена справа, релігійні переконання тощо)

«Я хочу залишатися в безпеці, тому що... _____»

Підпис клієнта: _____

Підпис психолога: _____