



СИЛАБУС
освітньої компоненти
«Кризове психологічне консультування»
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція».
Спеціальність: П10 Соціальна робота та консультування.
Галузь знань: І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення.
Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

Викладач	Старинська Олена Віталіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/teachers/starynska-olena-vitaliyivna/
Контактний тел.	+380957907809 (Viber, Telegram)
Е-mail викладача:	el.starinskaya@gmail.com
Графік консультацій	з 15.00 до 18.00 вівторок та четвер

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Звітність
заочна	3/90	6	2	82	залік
денна	3/90	12	12	66	залік

Семестр: I семестр (денна, заочна форми).

Мова навчання: українська.

Ключові слова: криза, види криз, кризове консультування, кризова інтервенція, перебіг кризи, профілактика стресу, постраждалі від війни.

Мета курсу: сприяння розвитку професійної компетентності фахівців з поствоєнної соціально-психологічної реабілітації шляхом засвоєння теоретичних і практичних знань про психологічні кризи та їх вплив на людей, вивчення основних підходів та методів кризового консультування та розвиток навичок роботи з кризовими клієнтами, які постраждали від війни. Формування у майбутніх фахівців здатності демонструвати на основі загальноєвропейських цінностей соціально свідому та відповідальну поведінку, слідувати деонтологічним принципам, гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності задля досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР 4 та ЦСР 10).

Предмет курсу: вивчення особливостей процесу психологічного консультування особистості у стані кризи; основні параметри і відмінності кризового консультування: умови, структура, динаміка, чинники, що впливають на характер перебігу консультативного процесу та його результативність.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

ЗК-1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК-5. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК-7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК-11 Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК-12 Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ФК-1. Здатність до розуміння та використання сучасних теорій, методологій і методів соціальних та інших наук, у тому числі методи математичної статистики та кількісні соціологічні методи, стосовно завдань фундаментальних і прикладних досліджень у галузі соціальної роботи та психології.

ФК-3. Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проєктувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання.

ФК-4. Здатність до впровадження методів і технологій інноваційного практикування та управління в системі соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки та реінтеграції.

ФК-6. Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.

ФК-7. Здатність до професійної рефлексії.

ФК-13. Здатність до формування позитивного іміджу професії, її статусу в суспільстві.

ФК-17. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультативну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК-19. Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації та реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі осіб у суспільному житті.

Результати навчання:

ПР-1. Розв'язувати складні задачі і проблеми, що потребують оновлення й інтеграції знань в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог.

ПР-5. Збирати та здійснювати кількісний і якісний аналіз емпіричних даних.

ПР-8. Автономно приймати рішення в складних і непередбачуваних ситуаціях.

ПР-9. Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, відповідальності, у тому числі для запобігання професійному вигоранню.

ПР-10. Аналізувати соціальний та індивідуальний контекст проблем особи, сім'ї, соціальної групи, громади, формулювати мету і завдання соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, планувати раннє втручання в складних і непередбачуваних обставинах відповідно до цінностей соціальної роботи.

ПР-14. Визначати методологію прикладного наукового дослідження та застосовувати методи кількісного та якісного аналізу результатів, у тому числі методи математичної статистики.

ПР-18. Демонструвати позитивне ставлення до власної професії та відповідати своєю поведінкою етичним принципам і стандартам соціальної роботи.

ПР-21. Розробляти програми психосоціальних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР-23. Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних рівнях.

ПР-24. Розпізнавати наслідки післявоєнної травми, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації й реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі в суспільному житті.

Зміст курсу:

Тема 1. Теорія та методологія кризового консультування.

1.1. Предмет і завдання кризового психологічного консультування.

Кризове консультування як галузь практичної психології та соціальної роботи. Предмет і завдання кризового психологічного консультування. Основна проблематика та особливості розвитку кризової психологічної допомоги. Кризи та кризові стани. Критична і кризова ситуації. Принципи кризової інтервенції. Фундаментальні психологічні установки консультанта. Програма кризової допомоги як модель розв'язання проблем: виявлення проблеми; з'ясування дій людини, яка переживає кризу; допомога у пошуку шляхів виходу з кризи. Схема втручання при кризі, напрямки фокус-аналізу: на емоціях, на думках, на поведінку клієнта.

1.2. Види кризових ситуацій і типи кризових реакцій.

Поняття про кризові події та кризові реакції. Психоемоційні наслідки кризових подій. Фактори, що впливають на реакції людей в кризовій ситуації.

Методи попередження гострих реакцій на кризу, методи зменшення впливу кризової події на психіку людини. Інструменти та ресурси доступні для тих, хто стикається з кризовими подіями та кризовими реакціями. Вплив культурних, соціальних та індивідуальних факторів на перебіг кризових реакцій. Показання до кризового консультування. Динаміка кризового консультування. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.

Тема 2 Перша психологічна допомога в кризовій ситуації.

2.1. Правила надання першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога (ППД) як сукупність заходів загальнолюдської підтримки особам, переживають страждання і нужду. Вплив кризових ситуацій на людей. Основні принципи надання першої психологічної допомоги (спокій, безпека, доступність, повага, конфіденційність). Етичні засади взаємодії з постраждалими під час кризових подій. Умови, за яких надається ППД (після бойових дій, катастроф, втрати, насильства). Етапи надання першої психологічної допомоги. Первинна оцінка ситуації та визначення потреб постраждалого. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки людини. Встановлення контакту, створення атмосфери довіри та підтримки. Активне слухання, емпатичне ставлення, вербалізація почуттів. Особливості ППД для різних категорій осіб (військові, діти, родини, ВПО, жертви насильства).

2.2. Техніки і прийоми надання першої психологічної допомоги.

Комунікація з людьми, які переживають кризу, та підтримка їх емоційного стану. Етичні аспекти надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Професійні вимоги до фахівців, які надають першу психологічну допомогу в кризі. Специфіка взаємодії з іншими фахівцями. Техніки і прийоми надання першої психологічної допомоги: сприйняття, розуміння, емпатія, захист, підтримка, комунікація. Види гострих реакцій на стрес та кризу. Панічні атаки, як наслідок переживання кризи. Причини, види, фізичні та психологічні симптоми панічної атаки. Способи першої психологічної допомоги при панічних атаках.

Тема 3. Кризова інтервенція: особливості, стратегії, техніки.

3.1. Правила та особливості здійснення кризової інтервенції.

Обмеження цілей: найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета - навчання користуватися адаптивними способами подолання кризи та відновлення психологічної рівноваги. Робота з почуттями. Прийняття рішень. Надання підтримки. Сім етапів схеми кризової інтервенції: встановлення контакту; збирання інформації, формулювання проблеми, дослідження можливостей, пошук альтернатив та рішень, планування виходу із кризового стану, підведення підсумків. Типи клієнтів та особливості взаємовідносин психолог – клієнт за М.М. Обозовим.

3.2. Техніки та етика кризової інтервенції.

Стратегія і тактика при роботі з кризовими клієнтами (безпека, ресурс, відреагування, підтримка). Екологія терапевтичної допомоги кризовим клієнтам. Самодопомога консультанта при роботі в режимі кризової терапії як профілактика вторинної травми. Мікротехніки кризового консультування: калібровка, підлаштування, ведення, вміння ставити запитання, переказ оповіді клієнта, інтерпретація (тлумачення), саморозкриття, підведення підсумків (резюме), домашні завдання. Формування плану дій і мобілізація соціальної підтримки клієнта. Використання ресурсно-орієнтованих технік у кризовій роботі. Особливості інтервенції при різних типах криз (гостра травма, втрата, насильство, суїцидальна криза). Специфіка роботи з різними категоріями постраждалих (військові, цивільні, діти, родини, волонтери).

Тема 4 4. Психологічне консультування учасників бойових дій.

4.1. Психологічне консультування учасників бойових дій.

Консультування УБД, демобілізованих військових, військових, що втратили кінцівки. Консультування тих, хто пережив полон. Особливості декомпенсації та реінтеграції військових. Техніки стабілізації, заземлення та контролю емоцій під час консультування. Когнітивно-поведінкові підходи у роботі з ветеранами. Використання елементів нарративного та ресурсного підходів. Робота з темами втрати, сенсу життя та посттравматичного зростання. Профілактика насильницької поведінки, саморуйнівних дій і суїцидальних ризиків. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування. Суїцидальна небезпека. Фактори суїцидального ризику. Індикатори суїцидального ризику. Визначення рівня суїцидального ризику. Допомога при потенціальному суїциді. Консультування осіб, що пережили суїцидальні спроби. Профілактика суїциду.

4.2. Створення та супровід груп психологічної підтримки.

Організація тривалої психологічної підтримки для військових. Попередження сепарації та стигматизації військових. Створення простору “peer-to-peer” програм; ветеранські спільноти, особливості роботи та керівництва такою групою. Основні принципи групової психологічної підтримки (добровільність, конфіденційність, безпечний простір, взаємоповага). Типи груп підтримки: відкриті / закриті; короткострокові / тривалі; однорідні (для військових, ветеранів, членів родин) / змішані. Механізми утримання мотивації до участі. Супервізія і профілактика професійного вигорання ведучих. Оцінка ефективності програм підтримки. Групи підтримки для дружин, членів сімей демобілізованих. Особливості консультування різних учасників процесу реінтеграції військових. Створення громадського простору, готового до реінтеграції військових.

Тема 5. Повоєнне кризове консультування різних категорій населення.

5.1. Особливості повоєнного кризового консультування різних категорій населення.

Різні види кризових ситуацій та їх наслідки для психічного здоров'я людини. Специфіка психологічного консультування в кризових ситуаціях у різних категорій населення. Кризове консультування осіб, що пережили окупацію. Психосоціальна реінтеграція мешканців деокупованих територій. Відновлення психологічного благополуччя постраждалих від війни. Консультування жертв сексуального насильства. Консультування дітей – жертв насильства. Консультування жертв тортурів та ізоляції.

5.2. Кризове консультування внутрішньо переміщених осіб.

Особливості травми «пересадженого коріння», психологічне консультування з питань пошуку та відновлення ідентичності. Супровід екзистенційних криз та криз адаптації. Консультування ВПО з питань адаптації до білінгвального та полікультурного простору. Соціально-педагогічна допомога, підтримка, профілактика: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів вирішення проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки; корекція відносин та реінтеграція: моделювання ситуації для вирішення подібних проблем у майбутньому; – моделювання сфер успішної діяльності (ті, в яких сім'я зможе себе реалізувати); підтримка ініціатив як всієї сім'ї, так і окремого її члена; відновлення втрачених умінь клієнта (при травмі разом з іншими спеціалістами) та повернення людини до нормального життя.

Тема 6. Психологічне консультування військових в період реінтеграції.

6.1. Резилієнс та посткризове зростання.

Поняття резилієнсу як психологічної стійкості до травматичних подій. Історія становлення концепції резилієнсу у психології. Основні підходи до вивчення резилієнсу (когнітивно-поведінковий, позитивно-психологічний, системний, нейропсихологічний). Повернення відчуття внутрішнього контролю та потенціалу. Відчуття появи можливостей у житті. Зміни світоглядні або духовні. Відчуття цінності власного життя. Психологічні умови, що сприяють переходу від виживання до зростання. Роль і місце потенціалу до зростання. Віддзеркалення клієнту позитивних змін, емпатія, допомога в пошуках позитивних змін. Практики формування резилієнтності: саморегуляція, майндфулнес, рефлексія, навички самопомоги. Роль громад і соціальних інституцій у підтримці резилієнтності населення.

6.2. Консультування клієнта на етапі реінтеграції.

THRIVE-модель сприяння зростанню (Стів Джозеф) Taking stock (інвентаризація), використання технік експозиції. Harvesting hope (збір врожаю надії). Використання надихаючих прикладів історій людей, які пройшли через схожі ситуації. Re-authoring (ре-авторизація). Використання технік експресивного письма, що дозволить переписати досвід через створення історій та знайти нові перспективи. Identifying

change (ідентифікація змін). Використання відповідних шкал та опитувальників, які дозволять відслідковувати посттравматичне зростання клієнта. Valuing change (ціннісні зміни). Допомогти клієнту розвинути впевненість у нових пріоритетах. Expressing change in action (дієві прояви змін). Допомогти клієнту у пошуку способів перенесення посттравматичного зростання у зовнішній світ, наприклад, через складання тижневих планів конкретних дій.

Методи навчання:

🔗 Словесні методи:

1. **Лекція з мультимедійним супроводом:** викладач презентує теоретичний матеріал, використовуючи презентації, відео- та аудіофрагменти для кращого засвоєння матеріалу.
2. **Техніка «Хто? Що? Коли? Де? Як?»:** аналіз конкретних кейсів через опитування та обговорення з метою розкриття всіх аспектів проблеми.
3. **Техніки активного слухання:** вправи на розвиток умінь ефективно слухати та аналізувати інформацію.
4. **Інтелектуальні розминки:** короткі вправи для активізації мислення перед основною частиною заняття.

🔗 Наочні методи:

1. **Демонстрація спеціального обладнання:** практичне опрацювання схем психічних процесів.

🔗 Практичні методи:

1. **Вправи та case-study:** робота над конкретними ситуаціями з метою набуття практичних навичок.

🔗 Інтерактивні методи:

1. **Робота в парах або групах:** обмін досвідом, спільний аналіз задач та розвиток комунікативних навичок.
2. **Мозковий штурм:** генерація ідей для розв'язання конкретних проблем або завдань.
3. **Рольова гра:** моделювання реальних ситуацій для підвищення ефективності освітнього процесу.
4. **Дискусії:** відкритий обмін думками на конкретні теми для розвитку критичного мислення.
5. **Індивідуальні навчальні проекти:** самостійна робота над задачами, які вибиратимете самі або отримуватимете від викладача.

🔗 Дистанційні методи:

1. **Онлайн-семінари через Zoom:** для здобуття додаткових навичок та консультацій.
2. **Moodle:** платформа для самостійної роботи, тестування та завдань.
3. **Google Apps:** використання Google Docs для спільної роботи над проектами та Google Forms для опитувань і збору зворотного зв'язку.

Політика курсу:

🔗 Безпека:

• у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу.

• намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

🔗 Політика використання штучного інтелекту

Інструменти штучного інтелекту (ШІ), такі як ChatGPT, Grammarly, Claude, Gemini та інші подібні платформи, можуть бути використані здобувачами освіти для підтримки самостійної та індивідуально-дослідної роботи. Це включає написання чернеток, перевірку граматики, генерацію ідей або обробку даних тощо. Використання має бути етичним і усвідомленим та не замінює особистий аналіз і висновки здобувача.

Суттєве використання ШІ підлягає обов'язковому розкриттю у письмовій/проектній роботі відповідно до політик БДПУ (Політика БДПУ щодо ШІ в дослідженнях; Рекомендації GAIDeT; Положення про використання ШІ в освітньому процесі). Розкриття подається у вигляді декларації в тексті роботи.

Недекларування вважається порушенням академічної доброчесності. Розміщення декларації здійснюється перед «Списком використаних джерел» або наприкінці роботи, якщо список джерел не передбачено.

У декларації стисло зазначаються: (1) інструмент(и), версія(ї) та дати використання; (2) делеговані завдання за таксономією GAIDeT і рівень людського нагляду; (3) підтвердження повної відповідальності автора(ів) за зміст і те, що ШІ не є (співавтором); (4) дотримання етики та безпеки даних (не передавати персональні/чутливі дані; результати ШІ перевіряти критично).

Як згенерувати декларацію (коротка інструкція):

1. Перейдіть до GAIDeT Declaration Generator:

UA <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/index-uk.html>

GB <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/>

2. Вкажіть ПІБ автора(ів).

3. Оберіть інструмент(и) ГШІ, зазначте версію(ї) та дати використання.

4. Позначте делеговані завдання зі списку таксономії GAIDeT та, за потреби, додайте короткий коментар.

5. Натисніть «Згенерувати» і вставте сформований текст у розділ «Декларація використання генеративного ШІ (GAIDeT)» вашої роботи (або на останній слайд презентації під час захисту).

***Приклад тексту декаларації.** Автори декларують використання генеративного ШІ в процесі дослідження та написання. Згідно з таксономією GAIDeT (2025), такі завдання були делеговані інструментам GAI під повним людським наглядом: [перелік того, що делегувалось ШІ]. Використаний інструмент GAI: [назва програми ШІ, яка використовувалась]. Відповідальність за остаточний варіант рукопису повністю лежить на авторах. Інструменти GAI не вказані як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати. Декларацію подав(ла): [прізвище та ім'я].*

Типи занять:

- лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці.

- практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати набуті навички.

Дистанційне навчання:

- використовуються платформи Moodle та Zoom.

Zoom-заняття:

- для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методики, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомні причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

Інтерактивні методи:

- робота в групах та парах.
- Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

Домашнє завдання:

- будьте готові до регулярного домашнього завдання. Воно буде не лише теоретичним, а й практичним.

Оцінювання:

- ваша успішність буде оцінюватися на основі виконаних завдань, активності на заняттях та презентації фінального проєкту.

Дедлайни:

- важливо дотримуватися установлених дедлайнів, але якщо у вас є причини, пов'язані з надзвичайними обставинами (як-то ракетні удари, відсутність зв'язку тощо), дедлайни можуть бути переглянуті.

Етика та дисципліна:

- я очікую, що ви будете дотримуватися академічної чесності та професійної етики.
- що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі.

• Спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, допоки освітній процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. Я, зі свого боку, теж дотримуватимусь всіх означених політик. Якщо у вас є будь-які питання або пропозиції, будь ласка, не соромтеся звертатися. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення цієї захоплюючої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

✂ *Технічне та програмне забезпечення:*

1. Комп'ютери з високою продуктивністю для проведення онлайн-семінарів та вебінарів.
2. Проектор та екран для демонстрації наочних матеріалів.

✂ *Наочність:*

1. Навчальні постери зі схемами психічних процесів систем.
2. Ілюстровані альбоми та підручники.
3. Навчальні кейси: відео або описи реальних випадків з життя.

✂ *Додаткові Ресурси:*

1. Zoom: для проведення дистанційних занять.
2. Moodle: де ви знайдете всі необхідні матеріали для курсу, завдання та тести.
3. Google додатки та Canva: для спільної роботи над документами та презентаціями.

Система оцінювання та вимоги:

Є декілька способів оцінки та контролю вашого навчання в дисципліні «Кризове психологічне консультування». Не хвилюйтесь, все це робиться, щоб допомогти вам краще зрозуміти матеріал і подивитися, як ви можете його застосувати на практиці.

✂ **Поточний контроль:**

- **Усний контроль:** це може бути мозкова атака, де ви працюєте в команді для розв'язання конкретної проблеми, або ділова гра, де ви взаємодієте в сценаріях, які можуть статися в реальному житті.
- **Самоконтроль:** ви будете мати можливість самостійно оцінити свої знання або обговорити їх з товаришами по навчанні (р2р-оцінка). Рефлексія — це ваш шанс подумати про те, як ви справляєтеся і що можете зробити краще.
- **Тестовий контроль:** тут можуть бути відкриті або закриті питання, які допоможуть вам і нам зрозуміти, як добре ви засвоїли матеріал.

Критерії оцінювання:

Ми дивимося на декілька ключових аспектів:

- Ваше розуміння теорії і того, як її застосувати на практиці.
- Як добре ви можете обговорити і аргументувати свої думки.
- Якість вашої відповіді: чіткість, логічність, послідовність і так далі.
- Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін і застосовувати їх для розв'язання задач.

✂ **Підсумковий контроль:**

В кінці семестру буде залік, який охоплює все, що ми вивчали.

Як я оцінюватиму на екзамені:

📄 **Усний залік:** ви отримаєте на початку вивчення курсу перелік питань для самоперевірки, деякі з яких ми і будемо обговорювати саме з вами під час заліку.

📄 **Письмовий залік:** 25 тестових питань (закриті та відкриті). Кожне питання оцінюється в 1 бал. Плюс ще є індивідуальне практичне завдання на 25 балів.

Мінімум і максимум балів:

- Щоб взагалі отримати можливість скласти залік, треба набрати хоча б 35 балів протягом семестру.
- Максимум, який можна набрати під час самого заліку, — 50 балів.

✂ **Як рахують загальний бал:**

1. **Для денної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 25)

- Плюс бали за самостійні роботи (макс. 25)
 - Плюс бали за залік (макс. 50)
2. **Для заочної форми:**
- Бали за весь семестр (макс. 10)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 40)
 - Плюс бали за залік (макс. 50)

У кінці можна набрати 100 балів, якщо у вас все ідеально.
Сподіваюся, тепер усе зрозуміло!

Шкала оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 124 с.
2. Мельник А.П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: програма нормативної навчальної дисципліни підготовки магістра галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, освітньої програми Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія). Луцьк, 2020. 17 с.
3. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ: Ін-т психології імені Г.С.Костюка, 2017. 115 с.
4. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник/ Р. П. Федоренко та інші. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 224 с.
5. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
6. Райт Н. Кризове консультування. Київ: УЄТС, 2018. 400 с.
7. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>
8. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. За ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка. Київ: Ніка-Центр, 2017. 164 с.
9. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 2016. С. 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
10. Федоренко, Р., Мушкевич, М., Магдисюк, Л., Дучимінська Т. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: ВежаДрук, 2020. 392 с.
11. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації : Методичний посібник (2017) / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84.
12. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2018. 193 с.
13. Bounoua N., Hayes J., & Sadeh N. Identifying suicide typologies among trauma-exposed veterans. *Crisis*. 2020. 41(4), 288-295. URL: <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000637>.
14. CERC: Psychology of a Crisis. (2019). URL: <https://cutt.ly/UMepXTV>.

15. Spitzer C., Lübke L., Müller S., Lindstädt T., & Gallinat C. Childhood maltreatment, traumatic experiences, and posttraumatic stress disorder in pathological skin picking: An online case-control study. *General Hospital Psychiatry*. 2022. 78. P. 9-13. URL:<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2022.06.002>.

16. U.S. Department of Veterans Affairs. National Center for PTSD. Phases of traumatic stress reactions in a disaster. Impact phase [online]. 2018 Jan. [cited 2019 Feb]. Available from URL: <https://cutt.ly/DMeajgv>.

Інформаційні ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.
4. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
5. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>.
7. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
8. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklub.npu.edu.ua/>.
9. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.