

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ

Кафедра професійної освіти в сфері технологій та дизайну

ЗАТВЕРДЖУЮ  
М. Київ  
Декан факультету мистецтв і моди  
Канцелярія  
Наталія ОСТАПЕНКО  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)  
2025 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни *Кризова психологія*

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність С4 Психологія

Спеціалізація / предметна спеціальність -

Освітня програма Психологія

Факультет мистецтв і моди

Київ  
2025 рік

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Колодюжна Алла Володимирівна, кандидата психологічних наук,  
доцент

Схвалено вченою радою факультету мистецтв і моди

від «15» травня 2025 року, протокол № 12

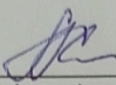
Схвалено науково-методичною радою факультету мистецтв і моди

від «13» травня 2025 року, протокол № 12

Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри професійної освіти в сфері технологій та дизайну

Протокол від «7» травня 2025 року № 12

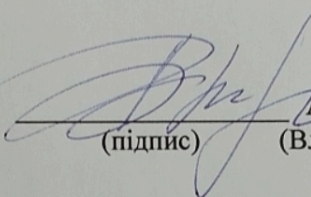
Завідувач кафедри

  
(підпис)

Алла СЕМЕНОВА  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Погоджено:

Гарант ОП кафедри професійної  
освіти в сфері технологій та дизайну  
(повна назва кафедри)

  
(підпис)

Алла КОЛОДЯЖНА  
(Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## 1 ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика дисципліни	
	очна форма здобуття вищої освіти	заочна, дистанційна форма здобуття вищої освіти
Кількість годин / кредитів – 180/6	обов'язкова	
Змістові модулі –	Рік підготовки:	
Розділи –	4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Семестр	
	7-й	7-й
	Лекції	
	24год.	4 год.
Загальна кількість тижневих годин для денної форми здобуття вищої освіти: аудиторних – 4 самостійної роботи – 10	Практичні	
	36 год.	8 год.
	Семінарські	
	_____ год.	_____ год.
	Лабораторні	
	_____ год.	
	Індивідуальні	
	_____ год.	_____ год.
	Самостійна робота	
	120 год.	168 год.
	Індивідуальне науково-дослідне завдання: _____ год.	
	Вид підсумкового контролю: екзамен (семестр 7).	

## 2 АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів та/або розділів:

**Змістовий модуль 1. Кризова психологія.**

### **Програмні результати навчання:**

#### Інтегральна компетентність

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

#### Загальних компетентностей:

ЗК4 – здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;

ЗК5 – здатність бути критичним і самокритичним.

#### Професійних компетентностей:

ФК3 – здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання);

ФК6 – здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження;

ФК8 – здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни);

ФК9 – здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

#### Програмні результати навчання:

ПРН1 – Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;

ПРН4 – Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.;

ПРН9 – Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні з рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).;

ПРН11 – Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).;

ПРН12 – Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника;

ПРН 13 – взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

**Необхідні передумови:** знання, вміння, навички теоретичного аналізу психічних явищ, розуміння закономірностей функціонування психіки та поведінки особистості. основ

психофізіологічних механізмів стресу, базових уявлень про психічні порушення та межі норми і патології, володіння навичками психологічної комунікації, психодіагностичного аналізу та застосування елементів психологічного консультування, що забезпечують готовність до аналізу кризових психічних станів, розуміння механізмів стресу та адаптації, здійснення первинної психологічної оцінки та застосування базових підходів психологічної допомоги.

**Види навчальних занять:** лекція, практичне, консультація.

**Методи навчання:** словесний, пояснювально-демонстраційний, метод проблемного викладання, репродуктивний та ін.

**Методи контролю:** усний, письмовий, тестовий та ін.

**Форми підсумкового контролю:** екзамен (семестр 7).

**Засоби діагностики успішності навчання:** індивідуальні завдання (а саме: презентація / есе / вправи тощо); питання для поточного / тематичного / підсумкового контролю; тести тощо.

**Мова навчання:** українська

### 3 ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

#### Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назва теми лекції, практичного, лабораторного, семінарського, індивідуального заняття	Кількість годин за формами здобуття вищої освіти:	
		очна	заочна, дистанційна
<b>Змістовий модуль 1. Кризова психологія</b>			
1	Тема: Теоретичні засади кризової психології.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 1. Теоретичні засади кризової психології.	2	0,5
	Практична робота 1. Теоретичні засади кризової психології.	2	0,6
	Самостійна робота. Теоретичні засади кризової психології.	10	12,9
2	Тема: Методи, принципи та етичні норми кризового втручання.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 2 Методи, принципи та етичні норми кризового втручання.	2	0,5
	Практична робота 2 Методи, принципи та етичні норми кризового втручання.	2	0,6
	Практична робота 3. Психологічна перша допомога (PFA) у кризових ситуаціях.	2	0,6
	Самостійна робота. Методи, принципи та етичні норми кризового втручання.	10	14,4
3	Тема: Розвиток кризової психології в Україні.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 3.	2	0,5
	Практична робота 4. Розвиток кризової психології в Україні.	2	0,6
	Самостійна робота. Розвиток кризової психології в Україні.	10	12,9
4	Тема: Психологічна криза як феномен.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 4. Психологічна криза як феномен.	2	0,5
	Практична робота 5. Психологічна криза як феномен.	2	0,6
	Самостійна робота. Психологічна криза як феномен.	10	12,9
5	Тема: Емоційні та когнітивні прояви кризового стану.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 5. Емоційні та когнітивні прояви кризового стану.	2	0,5
	Практична робота 6. Емоційні та когнітивні прояви кризового стану.	2	0,6
	Практична робота 7. Резильєнтність особистості та ресурси подолання криз.	2	0,6
	Самостійна робота. Емоційні та когнітивні прояви кризового стану.	10	14,4
6	Тема: Нормативні та вікові кризи розвитку.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 6. Нормативні та вікові кризи розвитку.	2	0,5
	Практична робота 8. Нормативні та вікові кризи розвитку.	2	0,6
	Практична робота 9. Особливості кризового консультування різних вікових груп (діти, підлітки, дорослі).	2	0,6
	Самостійна робота. Нормативні та вікові кризи розвитку.	10	14,4
7	Тема: Ненормативні та травматичні кризи.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 7. Ненормативні та травматичні кризи.	2	0,5
	Практична робота 10. Ненормативні та травматичні кризи.	2	0,6

	Практична робота 11. Психологічні наслідки масових травматичних подій (війна, катастрофи, переміщення)	2	0,6
	Самостійна робота. Ненормативні та травматичні кризи.	10	14,4
8	Тема: Кризи втрати та процес переживання горя.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 8. Кризи втрати та процес переживання горя.	2	0,5
	Практична робота 12. Кризи втрати та процес переживання горя.	2	0,6
	Самостійна робота. Кризи втрати та процес переживання горя.	10	12,9
9	Тема: Кризи сімейного та професійного життя.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 9. Кризи сімейного та професійного життя.	2	0,5
	Практична робота 13. Кризи сімейного та професійного життя.	2	0,6
	Самостійна робота. Кризи сімейного та професійного життя.	10	12,9
10	Тема: Екзистенційні кризи та криза самоідентичності.	<b>14</b>	<b>14</b>
	Лекція 10. Екзистенційні кризи та криза самоідентичності.	2	0,5
	Практична робота 14. Екзистенційні кризи та криза самоідентичності.	2	0,6
	Самостійна робота. Екзистенційні кризи та криза самоідентичності.	10	12,9
11	Тема: Військова кризова психологія.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 11. Військова кризова психологія.	2	0,5
	Практична робота 15. Військова кризова психологія.	2	0,6
	Практична робота 16. Особливості психологічної допомоги в умовах війни: робота з військовими, ветеранами та цивільним населенням	2	0,6
	Самостійна робота. Військова кризова психологія.	10	14,4
12	Тема: Психологічна підтримка і реабілітація в кризових станах.	<b>16</b>	<b>16</b>
	Лекція 12. Психологічна підтримка і реабілітація в кризових станах.	2	0,5
	Практична робота 17. Вторинна травматизація та професійне вигорання психолога	2	0,6
	Практична робота 18. Міждисциплінарна взаємодія у кризовій допомозі (психолог, медик, соціальний працівник)	2	0,6
	Самостійна робота. Психологічна підтримка і реабілітація в кризових станах.	10	14,4
Разом з дисципліни			<b>180</b>

#### 4 ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

## 5 ОЦІНЮВАННЯ

### 5.1 Розподіл балів з дисципліни, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне оцінювання та самостійна робота												ПКЗ	Екзамен	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12			
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	30	10	100

#### Розподіл балів з дисципліни

Види робіт, що оцінюються в балах	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Усього
Виступ на практичному занятті	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Підсумкове комплексне завдання	30												30
Екзамен	10												10
<b>Всього з дисципліни</b>													<b>100</b>

#### Критерії оцінювання видів робіт:

У процесі роботи на практичному занятті оцінюється здатність студента: аналізувати кризову ситуацію та психологічний стан клієнта (ПРН1); аргументувати професійну позицію, спираючись на наукові джерела (ПРН4); пропонувати обґрунтовані способи розв'язання психологічних проблем (ПРН9); моделювати план консультативного втручання з урахуванням специфіки запиту (ПРН11); розробляти елементи психопрофілактичних або просвітницьких заходів (ПРН12); дотримуватися професійної етики, толерантності та ефективної комунікації (ПРН13):

5 балів – студент здійснює комплексний аналіз кризової ситуації; чітко ідентифікує психологічну проблему; аргументує рішення з опорою на наукові підходи; демонструє етичність, толерантність та професійну комунікацію.

4 бали – правильно визначає проблему та пропонує доцільні шляхи її розв'язання; аргументація обмежена; комунікація коректна.

3 бали – здійснює частковий аналіз ситуації; рішення носять загальний характер; аргументація поверхова.

2 бали – поверхове розуміння кризового стану; пропозиції не пов'язані з теоретичними засадами кризової психології.

1 бал – фрагментарні знання; відсутність професійної логіки у відповідях.

0 балів – відсутність підготовки або неможливість продемонструвати базові знання з теми.

Підсумкове комплексне завдання передбачає аналітичне опрацювання кризової психологічної ситуації, обґрунтування професійних рішень у межах компетентності психолога та аналіз психопрофілактичних і просвітницьких можливостей, а також професійну рефлексію. Під час оцінювання враховується здатність студента аналізувати та пояснювати кризові психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми й аргументовано формулювати висновки (ПРН1, ПРН4); обґрунтовувати власну позицію та пропонувати шляхи вирішення психологічних задач у кризових умовах (ПРН9); аналітично проектувати логіку консультативного процесу з урахуванням специфіки кризового досвіду (ПРН11); обґрунтовувати психопрофілактичні та просвітницькі дії, а також усвідомлювати професійні межі, етичні ризики й необхідність рефлексивної та комунікативно толерантної позиції психолога (ПРН12, ПРН13). Максимальна оцінка – 30 балів (27-30 балів – високий рівень аналітичності, чітка аргументація, професійна мова; 22-26 балів – правильне виконання з незначними логічними або стилістичними недоліками; 15-21 бал – переважно описовий характер роботи, недостатня аналітичність; менше 15 балів – невиконання основних вимог завдання).

#### Критерії оцінювання екзамену:

Екзаменаційний тест складається зі 100 запитань закритого типу, за які студент може отримати

максимум 10 балів. Кожна правильна відповідь оцінюється у 0,1 бала, неправильна або пропущена – у 0 балів. Підсумковий результат переводиться у 10-бальну шкалу за таким принципом: 90–100 правильних відповідей (9,0-10 балів) відповідають оцінці «відмінно», 75-89 (7,5-8,9 балів) – «добре», 60-74 (6,0-7,4 балів) – «задовільно», менше 60 (0-5,9 балів) – «незадовільно». Для обчислення результату використовується формула: кількість правильних відповідей поділена на 10. Екзамен охоплює всі змістові модулі дисципліни, результати тесту фіксуються у 10-бальній шкалі та додаються до поточної успішності студента, формуючи підсумкову оцінку за курс.

#### Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР / заліку	Оцінка за шкалою КНУТД	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
<b>Відмінно / зараховано</b>	90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
<b>Добре / зараховано</b>	82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
<b>Задовільно / зараховано</b>	64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)
<b>Незадовільно / не зараховано</b>	35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
	0-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

### 6 ПОЛІТИКА КУРСУ

6.1. Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

6.2. Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно набрати в сумі мінімальну кількість балів (60) за виступи на семінарських заняттях, підсумкове комплексне завдання та модульний контроль.

6.3. У разі несвоєчасного виконання робіт призначається перенесення терміну здачі робіт/перездача.

6.4. Perezдача робіт, які не були своєчасно виконані:

- з поважних причин (лікарняна довідка, академічна мобільність, непередбачені обставини тощо) відбувається під час консультацій, призначених викладачем;
- без поважних причин відбувається під час консультацій, призначених викладачем, задача робіт оцінюється нижче на 1-5 балів, в залежності від завдання.

6.5. При виявленні плагіату або іншого грубого порушення правил академічної доброчесності відповідна робота не оцінюється.

6.6. Оскарження оцінювання проводиться відповідно до затверджених нормативних документів КНУТД, зокрема, «Положення про організацію освітнього процесу в КНУТД».

### 7 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

## 8 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Міщенко М. С. Психологія життєвої кризи особистості : навч.-метод. посіб. Умань : Візаві, 2020. 158 с.
2. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. Наукові перспективи. 2023, № 10(40). С. 811–823.
3. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2023. Вип. 1 (69). С. 253–260.
4. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія «Психологія». 2024. Вип. 1(3). С. 108-115.
5. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри : колект. моногр. / наук. ред. О. Є. Блинова, відпов. ред. В. Казібекова. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2021. 364 с.
6. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
7. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посіб. Для закладів вищої освіти. Київ : Каравела, 2021. 248 с.
8. Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін : монографія / за ред. Л. Пріснякової. Дніпро : Ліра, 2023. 250 с.

### 9 ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

- 1 Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/>
- 2 Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України. <https://dnrb.gov.ua/ua/>
- 3 Реєстр тестових методик України. <https://vpa.org.ua/test-committee/reestr-testovih-metodik-ukrayni/>

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_/20\_\_ н.р.

Протокол засідання кафедри від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО на 20\_\_\_/20\_\_ н.р.

Протокол засідання кафедри від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_ р. № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Власне ім'я ПРІЗВИЩЕ)