

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-методичної та  
навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

2023



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайних ситуацій»

для студентів

спеціальності: 053 Психологія

освітнього рівня: другого (магістерського)

освітньої програми: 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія



Київ – 2023

**Розробник:**

Кутішенко Валентина Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

**Викладач:**

Кутішенко Валентина Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології  
особистості та соціальних практик

Протокол від 21 серпня 2023 р. № 8

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Оксана СЕРГЕСЕНКОВА)

(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником  
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія)

\_\_\_\_.\_\_\_\_. 20\_\_ р.

Керівник освітньої програми \_\_\_\_\_ (Олеся СТОЛЯРЧУК)

(підпис)

Робочу програму перевірено

01.09. 2023 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (Роман ПАВЛЮК)

(підпис)

**Пролонговано:**

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(підпис)

(ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(підпис)

(ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(підпис)

(ПІБ)

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

(підпис)

(ПІБ)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	4/120	
Курс	5	5
Семестр	10	10
Кількість змістових модулів з розподілом:	4	
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, в тому числі:	120	120
Аудиторні	32	16
Модульний контроль	8	-
Семестровий контроль	30	-
Самостійна робота	50	104
Форма семестрового контролю	екзамен	екзамен

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** – формування у майбутніх фахівців системи знань про психологічні аспекти надзвичайних ситуацій різного характеру, механізми їх травмуючого впливу на особистість та формування навичок надання психологічної допомоги людям в умовах надзвичайних ситуацій.

### **Завдання курсу:**

- висвітлення теоретичних основ психологічної допомоги особистості в умовах надзвичайних ситуацій різного характеру;
- інтеграція та систематизація знань про психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій та стресові розлади постраждалих;
- ознайомлення з технологіями психологічної допомоги особистості в умовах надзвичайних ситуацій;
- формування навичок надання першої психологічної допомоги постраждалим та підвищення ефективності власної професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

## 3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайних ситуацій» забезпечує формування таких загальних та фахових компетентностей:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
- СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- СК11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в умовах надзвичайних ситуацій.
- СК13. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.
- СК14. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях.
- СК15. Здатність вибудовувати передбачувану тактику профілактики дистресу чи кризового стану людини.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайних ситуацій» забезпечує оволодіння такими **програмними результатами навчання:**

- ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

- ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- ПР13. Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину.
- ПР14. Надавати оперативну психологічну допомогу особистості з гострими стресовими реакціями.
- ПР15. Керувати людськими ресурсами, робочими процесами та поведінкою фахівців у складних і екстремальних професійних ситуаціях.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні засади психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях</b>							
Тема 1. Надзвичайна ситуації та зміст діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків	4	2		2			
Тема 2. Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації	18	2		2			14
Модульний контроль	2						
Разом	24	4		4			14
<b>Змістовий модуль 2. Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни</b>							
Тема 1. Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та особливості базової психологічної допомоги	20	4		4			12
Модульний контроль	2						
Разом	22	4		4			12
<b>Змістовий модуль 3. Перша психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації</b>							
Тема 1. Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій	4	2		2			

<b>Тема 2.</b> Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації	14	2					12
<b>Тема 3.</b> Екстрена психологічна допомога при гострих стресових станах	4	2		2			
Модульний контроль	2						
Разом	24	6		4			12
<b>Змістовний модуль 4. Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій</b>							
<b>Тема 1.</b> Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій	4	2		2			
<b>Тема 2.</b> Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога	14			2			12
Модульний контроль	2						
Разом	20	2		4			12
Підготовка та проходження контрольних заходів	30						
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>16</b>		<b>16</b>			<b>50</b>

### Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні засади психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях</b>							
<b>Тема 1.</b> Надзвичайна ситуації та зміст діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків	17	2					15
<b>Тема 2.</b> Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації	17		2				15
Разом	34	2	2				30
<b>Змістовий модуль 2. Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни</b>							
<b>Тема 1.</b> Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та особливості базової психологічної допомоги	29	2		2			25
Разом	29	2		2			25
<b>Змістовий модуль 3. Екстрена психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації</b>							

<b>Тема 1.</b> Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій	10						10
<b>Тема 2.</b> Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації	11		2				9
<b>Тема 3.</b> Екстрена психологічна допомога при гострому стресовому стані	2			2			
Разом	23		2	2			19
<b>Змістовний модуль 4. Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій</b>							
<b>Тема 1.</b> Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій	17		2				15
<b>Тема 2.</b> Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога	17			2			15
Разом	34		2	2			30
Підготовка та проходження контрольних заходів							
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>104</b>

## **5. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях**

#### **Лекція 1. Проблема надзвичайної ситуації та діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків (2 год.)**

Надзвичайна ситуація, екстремальна ситуація, кризова ситуація, напружена ситуація: співвідношення понять. Категорії визначення рівня надзвичайних ситуацій. Конфліктні та безконфліктні надзвичайні ситуації. Психологічні аспекти надзвичайних ситуацій. Надзвичайні ситуації природного, техногенного, соціально-політичного характеру та воєнного характеру. Проблема екстремальності у сучасній психологічній науці.

Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. Мета екстреної психологічної допомоги. Напрямки та зміст діяльності психологів в зоні ліквідації наслідків НС: 1) оперативний; 2) робота з постраждалим населенням; 3) робота з родичами загиблих; 4) робота з особами, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт.

Психологічна діагностика, корекція та профілактика в роботі з постраждалими у надзвичайних ситуаціях.

**Основні поняття:** надзвичайна ситуація, екстремальна ситуація, кризова ситуація, напружена ситуація, психологічне забезпечення.

**Практичне заняття 1. Планування заходів з психологічної допомоги постраждалим в розпалі надзвичайних ситуацій.**

## **Лекція 2. Основи психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації (2 год.)**

Особливості надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру. Психологічні підходи до тлумачення явища тероризму. Психологічний портрет терориста. Тероризм у сучасному світі. Форми і прояви тероризму. Психологічні наслідки тероризму. Психологія жертви. Організація психологічної допомоги заручникам.

Психологія масових протестів. Характеристика стихійної масової поведінки людей в надзвичайних ситуаціях.

Особливості психологічної допомоги постраждалим внаслідок техногенних катастроф (на прикладі аварії на ЧАЕС). Циркуляція чуток. Паніка та інші масові явища. Організація психологічної допомоги постраждалим у вогнищах стихійних лих та катастроф.

Психологія надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Психологічні наслідки, викликані воєнними діями. Особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій та цивільному населенню.

**Основні поняття:** тероризм, психологія жертви, техногенна катастрофа, паніка, натовп.

**Практичне заняття 2. Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації.**

## **Змістовий модуль 2. Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни**

### **Лекція 3-4. Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та особливості базової психологічної допомоги (4 год.)**

Глобальність впливу психотравмуючих чинників екстремальних ситуацій війни на різні категорії цивільного населення. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.

Вікові особливості переживання горя. Реакція дітей та підлітків на смерть близької людини. Основні правила поведінки психолога з родичами загиблих. Технології надання психологічної допомоги дітям, постраждалим від надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

Базові психотравмуючі чинники бойового та воєнного стресу учасників бойових дій. Гостра психічна або фізична втома. Перевтома. Афективні реакції. Надмірна “передстартова” мобілізація. Недостатня “передстартова” мобілізація. Психологічний шок (стресовий стан, безпосередньо після події).

Комунікативні і організаційно-діяльнісні способи надання первинної психологічної допомоги.

Психологічний дебрифінг та методи посттравматичного зростання.

**Основні поняття:** психотравмуючі чинники, синдром втрати, афективні реакції, психологічний шок, психологічний дебрифінг.

**Практичне заняття 3. Психологічний дебрифінг та методи посттравматичного зростання**



## **Практичне заняття 4. Технології надання психологічної допомоги дітям, постраждалим від надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

### **Змістовий модуль 3. Екстрена психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації**

#### **Лекція 5. Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайній ситуації (2 год.)**

Поняття травмуючої ситуації. Вплив стресогенних подій на особистість. Типові реакції на стрес. Чинники, що впливають на особливості реагування на травматичні події. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу.

Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків надзвичайних ситуацій. Періоди розвитку психотравмуючої ситуації. Стадії (фази) процесу переживання психотравмуючих ситуацій. Типи поведінки в надзвичайних ситуаціях. Активна і пасивна форма поведінки людини в надзвичайній ситуації.

**Основні поняття:** стрес, травматичний стресовий розлад, психотравмуючі ситуації, психогенні розлади, психогенні чинники.

#### **Практичне заняття 5. Методи вивчення психічного стану, поведінки людини і групи у надзвичайних ситуаціях.**

#### **Лекція 6. Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації (2 год.)**

Поняття, мета та завдання першої психологічної допомоги постраждалим у надзвичайній ситуації. Завдання та суб'єкти першої психологічної допомоги, коли та де надається. Особливості, етичні та оперативні правила, загальні принципи надання екстреної психологічної допомоги у епіцентрі надзвичайної ситуації. Взаємодія та координація в ході надання ППД.

Основні напрямки роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації.

**Основні поняття:** кризова інтервенція, екстрена психологічна допомога, принципи екстреної психологічної допомоги, осередок надзвичайної ситуації.

#### **Лекція 7. Екстрена психологічна допомога при гострому стресовому стані (2 год.)**

Гострі стресові стани. Ознаки. Завдання. Відновлення контролю.

Використання позитивних способів подолання стресового стану. Уникання негативних способів подолання стресового стану. Особливості надання психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при плачу апатії, руховому збудженні, ступорі, агресії, істеричі, страху.

**Основні поняття:** апатія, плач, ступор, агресія, істерика, страх.

## Практичне заняття 6. Індивідуальна психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій.

### Змістовний модуль 4. Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій

#### Лекція 8. Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій (2 год.)

Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій. Методи підтримки психосоматичного здоров'я психологів. Неформальна підтримка. Організація групи підтримки. Допомога та рекомендації психологам, що працюють в зоні надзвичайної ситуації. Методи самопомоги, що сприяють особистісному зростанню та усвідомленню власної психологічної ресурсності.

**Основні поняття:** самопомога, особистісне зростання, психологічна ресурсність, психосоматичне здоров'я.

**Практичне заняття 7. Індивідуальні особливості психолога та ефективність професійної діяльності у осередку екстремальної ситуації.**

**Практичне заняття 8. Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога**

## 6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів денної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	2	2	3	3	1	1
Відвідування практичних занять	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Робота на практичному занятті	10	2	20	2	20	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			54		54		55		53
Максимальна кількість балів: 216									
Розрахунок коефіцієнта: $216: 60=3,6$									

**Система оцінювання навчальних досягнень студентів заочної форми  
навчання**

Активність студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1				
Відвідування практичних занять	1			1	1	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять		1	1			1	1	1	1
Робота на практичному занятті	10			1	10	1	10	1	10
Робота на семінарському занятті		1	10			1	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	1	5	2	10
Разом			22		22		27		32
Максимальна кількість балів: 103									
Розрахунок коефіцієнта: $103: 60=1,72$									

6. 2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

**Карта самостійної роботи студента  
денної форми навчання**

№ з/п	Назва теми/завдання	К-ість годин	Бали
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
<b>Теоретичні основи психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях</b>			
1	<p><b>Тема 2.</b> Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації</p> <p><b>Завдання:</b> Переглянути документальний фільм «Андерс Брейвік Норвезька бійня».</p> <p>На основі фільму скласти портрет Андруса Брейвіка за такою схемою: 1) демографічна інформація; 2) психосоціальний анамнез (значущі міжособистісні відносини) у різні вікові періоди; 3) актуальні психічні особливості: темперамент, риси та акцентуації характеру, здібності та захоплення, емоційна сфера особистості, вольові якості та здатність до саморегуляції, пізнавальні процеси; 4) актуальні проблеми й порушення.</p>	14	5

<b>Змістовий модуль 2.</b>			
<b>Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни</b>			
2	<b>Тема 1.</b> Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та особливості базової психологічної допомоги  <b>Завдання:</b> Розробити буклет для викладача: Психологічні травми війни. Як розпізнати і надати психологічну допомогу студентам	12	5
<b>Змістовий модуль 3.</b>			
<b>Перша психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації</b>			
3	<b>Тема 1.</b> Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації <b>Завдання:</b> Розробіть проект програми психологічної допомоги постраждалим від стихійного лиха, катастрофи, терористичного нападу, воєнних дій та ін. (на вибір студента) в епіцентрі надзвичайної ситуації.	12	5
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
<b>Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій</b>			
4	<b>Тема 1.</b> Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій <b>Завдання:</b> Розробити програму саморозвитку з метою підготовки себе до ефективної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.	12	5
<b>Разом</b>		50	20

**Карта самостійної роботи студента  
заочної форми навчання**

№ з/п	Назва теми/завдання	кількість годин	бали
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
<b>Теоретичні основи психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Надзвичайна ситуації та зміст діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків <b>Завдання:</b> Розробити план заходів психолога з особами, які залучаються до виконання аварійно-рятувальних робіт	15	5
	<b>Тема 2.</b> Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації <b>Завдання:</b> Переглянути документальний фільм «Андерс Брейвік. Норвезька бійня». На основі фільму скласти портрет Андруса Брейвіка за такою схемою: 1) демографічна інформація; 2) психосоціальний анамнез (значущі міжособистісні відносини) у різні вікові періоди; 3) актуальні психічні особливості: темперамент, риси та акцентуації характеру, здібності та захоплення, емоційна сфера особистості, вольові якості та здатність до саморегуляції, пізнавальні процеси; 4) актуальні проблеми й порушення.	15	5

<b>Змістовий модуль 2.</b>			
<b>Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни</b>			
2	<b>Тема 2.</b> Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та первинна психологічна допомога <b>Завдання:</b> Розробити буклет для викладача: Психологічні травми війни. Як розпізнати і надати психологічну допомогу студентам	25	5
<b>Змістовий модуль 3.</b>			
<b>Перша психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації</b>			
3	<b>Тема 1.</b> Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій <b>Завдання:</b> Підготувати доповідь – презентацію за однією з тем: 1. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з потерпілими в надзвичайних ситуаціях. 2. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили надзвичайну ситуацію. 3. Гештальт-терапія в роботі з потерпілими в надзвичайних ситуаціях. 4. Нейролінгвістичне програмування в роботі з потерпілими в надзвичайних ситуаціях. 5. Арт-терапія при роботі з особами, що пережили надзвичайну ситуацію. 6. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили надзвичайну ситуацію.	10	5
	<b>Тема 2.</b> Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації <b>Завдання:</b> Розробити проєкт програми психологічної допомоги постраждалим від стихійного лиха, катастрофи, терористичного нападу, воєнних дій та ін. (на вибір студента) в епіцентрі надзвичайної ситуації.	9	5
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
<b>Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій</b>			
4	<b>Тема 1.</b> Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій <b>Завдання:</b> Розробити програму саморозвитку з метою підготовки себе до ефективної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій <b>Тема 2.</b> Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога.	15	5
	<b>Завдання:</b> Розробити методичні рекомендації щодо підтримки психосоматичного здоров'я психологів в умовах надзвичайних ситуацій	15	5
<b>Разом</b>		104	35

### Критерії оцінювання самостійної роботи студента

5балів– максимальна кількість балів, яку студент може отримати за виконання одного завдання для самостійної роботи. Воно оцінюється за такими критеріями:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань 1б;
- ✓ повний обсяг їх виконання 1б;
- ✓ якість виконання навчальних завдань 2 б;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань 1б.

Складність завдань залежить від кількості годин відведених на самостійну роботу до того або іншого модуля.

Для студентів денної форми навчання до кожного модуля подається одне завдання. Максимальна кількість балів за модуль – 5.

Для студентів заочної форми навчання кількість балів за самостійну роботу до кожного модуля залежить від кількості завдань.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються після завершення вивчення навчального матеріалу змістового модуля в письмовій формі з використанням роздрукованих тестових завдань (або ж тестування, запропоноване в ЕНК дисципліни). Блок тестових завдань до кожного модуля містить 25 запитань. За кожну правильну відповідь виставляється 1 бал. Максимальна кількість балів за модуль – 25.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання. Семестровий контроль проводиться у вигляді тестування. Студентам пропонується 40 тестових завдань. За правильне виконання кожного завдання виставляється 1 бал. Загальна сума балів – 40 б.

### 6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Подібність та відмінність у визначенні понять «надзвичайна ситуація», «екстремальна ситуація», «кризова ситуація».

2. Характеристика різновидів надзвичайних ситуацій.

5. Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій.

3. Напрямки та зміст діяльності психологів в зоні ліквідації наслідків НС.

4. Психологічна діагностика у роботі з постраждалими у надзвичайних ситуаціях.

5. Психологічна профілактика та корекції в роботі з постраждалими у надзвичайних ситуаціях.

6. Методи відбору працівників ризиконебезпечних професій та принципи надання їм психологічної допомоги.

7. Стратегії регуляції професійного стресу у працівників аварійно-рятувальних служб

8. Психологічні рекомендації для рятувальників працюючих у осередку надзвичайної ситуації.

9. Особливості планування заходів з психологічної допомоги постраждалим в розпалі надзвичайних ситуацій.

10. Оцінка ефективності надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій

11. Психологія надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру.

12. Психологічні наслідки тероризму. Організація психологічної допомоги заручникам.

13. Стихійна масова поведінка людей та чинники розвитку паніки в умовах надзвичайної ситуації.

14. Комплексна соціально-психологічної допомоги постраждалим внаслідок стихійних лих та техногенних катастроф .
15. Сприймання надзвичайної ситуації людиною. Види реакцій на надзвичайну ситуацію. Типи поведінки в надзвичайних ситуаціях.
16. Чинники впливу безпосередніх та віддалених негативних наслідків надзвичайних ситуацій на особистість. Класифікація психогенних розладів.
17. Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу.
18. Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій.
19. Методи вивчення психічного стану, поведінки людини і групи у надзвичайних ситуаціях.
20. Синдром втрати (гострого горя), його ознаки. Основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.
21. Основні правила поведінки психолога з родичами загиблих
22. Базові техніки психологічної допомоги в роботі з травмою та горем.
23. Глобальність впливу психотравмуючих чинників екстремальних ситуацій війни на різні категорії цивільного населення.
24. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам.
25. Технології надання психологічної допомоги дітям, постраждалим від надзвичайних ситуацій воєнного характеру.
26. Психотравмуючі чинники бойового та воєнного стресу учасників бойових дій.
27. Комунікативні і організаційно-діяльнісні способи надання первинної психологічної допомоги учасників бойових дій.
28. Психологічний дебрифінг та методи посттравматичного зростання.
29. Поняття, мета та завдання першої психологічної допомоги постраждалим у епіцентрі надзвичайної ситуації.
30. Правила, загальні принципи надання екстреної психологічної допомоги у епіцентрі надзвичайної ситуації.
31. Основні напрямки роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації.
32. Особливості надання психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях.
33. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при плачу, апатії.
34. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при руховому збудженні, ступорі.
35. Особливості надання екстреної психологічної допомоги при агресії, істеричі, страху.
36. Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій.

37. Методи підтримки психосоматичного здоров'я психологів в умовах надзвичайних ситуацій.

38. Рекомендації психологам, що працюють в зоні надзвичайної ситуації.

39. Методи самопомоги, що сприяють особистісному зростанню психолога та усвідомленню власної психологічної ресурсності.

40. Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога.

#### 6.6. Шкала відповідності оцінок

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90-100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни



## 7. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайних ситуацій» для студентів спеціальності 053 Психологія освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія, денної форми навчання

Разом: 120 год., лекції – 16 год., практичні заняття – 16 год., модульний контроль – 8 год., самостійна робота – 50 год. семестровий контроль – 30 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовний модуль 3	Змістовний модуль 4
Назва модуля	Теоретичні засади психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях	Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни	Перша психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації	Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій
К-сть балів за модуль	54 бали	54 бали	55 балів	53 бали
Теми лекцій	1. Надзвичайна ситуації та зміст діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків <b>16</b> . 2. Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації <b>1 б</b> .	3-4. Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та первинна психологічна допомога <b>2 б</b> .	5. Психологічні особливості стресового розладу постраждалих у надзвичайних ситуацій <b>1 б</b> . 6. Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації <b>16</b> . 7. Екстрена психологічна допомога при гострому стресовому стані <b>1 б</b> .	8. Індивідуальні особливості психолога та ефективність його професійної діяльності в умовах надзвичайних ситуацій <b>1 б</b> .
Теми практичних занять	1. Планування заходів з психологічної допомоги постраждалим в розпалі надзвичайних ситуацій <b>11б</b> . 2. Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації <b>11 б</b> .	3. Психологічний дебрифінг та методи посттравматичного зростання <b>11 б</b> . 4. Технології надання психологічної допомоги дітям, постраждалим від надзвичайних ситуацій воєнного характеру <b>11б</b> .	5. Методи вивчення психічного стану, поведінки людини і групи у надзвичайних ситуаціях <b>11 б</b> . 6. Індивідуальна психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій <b>11 б</b> .	7. Індивідуальні особливості психолога та ефективність професійної діяльності у осередку екстремальної ситуації <b>11б</b> . 8. Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога <b>11 б</b> .
Самостійна робота	Виконання сам. завдань до модуля 1(див. 6.2) <b>5 б</b> .	Виконання сам. завдань до модуля 2(див. 6.2) <b>5 б</b> .	Виконання сам. завдань до модуля 3(див. 6.2) <b>5 б</b> .	Виконання сам. завдань до модуля 4(див. 6.2) <b>5 б</b> .
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота <b>25 б</b> .	Модульна контрольна робота <b>25 б</b> .	Модульна контрольна робота <b>25 б</b> .	Модульна контрольна робота <b>25 б</b> .
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – <b>216</b> Коефіцієнт для переведення у <b>60</b> -бальну шкалу – <b>3,60</b>			
Підсумковий контроль	<b>Екзамен – 40 балів</b>			

**8. Навчально-методична картка дисципліни «Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайних ситуацій» для студентів спеціальності 053 Психологія, освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія, заочної форми навчання**

**Разом: 120 год., лекції – 8 год., практичні заняття – 8 год., самостійна робота – 104 год**

<b>Модулі</b>	<b>Змістовий модуль 1</b>	<b>Змістовий модуль 2</b>	<b>Змістовний модуль 3</b>	<b>Змістовний модуль 4</b>
<b>Назва модуля</b>	<b>Теоретичні засади психологічної допомоги особистості у надзвичайних ситуаціях</b>	<b>Психологічна допомога особистості в умовах надзвичайної ситуації війни</b>	<b>Перша психологічна допомога в епіцентрі надзвичайної ситуації</b>	<b>Ефективність професійної діяльності психолога в умовах надзвичайних ситуацій</b>
<b>К-сть балів за модуль</b>	<b>22 бали</b>	<b>22 бали</b>	<b>27 балів</b>	<b>32 бали</b>
<b>Теми лекцій</b>	<b>1. Надзвичайна ситуації та зміст діяльності психолога в зоні ліквідації її наслідків 1 бал</b>	<b>2. Психотравмуючі чинники надзвичайних ситуацій війни та особливості базової психологічної допомоги 1 бал</b>		
<b>Теми семінарське заняття</b>	<b>1. Особливості психологічної допомоги постраждалим залежно від виду надзвичайної ситуації 11 балів</b>		<b>2. Перша психологічна допомога у епіцентрі надзвичайної ситуації 11 балів</b>	<b>3. Індивідуальні особливості психолога та ефективність професійної діяльності у осередку екстремальної ситуації 11 балів</b>
		<b>1. Психологічний дебрифінг та методи посттравматичного зростання 11 б.</b>	<b>2. Індивідуальна психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій 11 балів</b>	<b>8. Ресурсні техніки та вправи на підвищення стресостійкості психолога 11 балів</b>
<b>Самостійна робота</b>	Виконання сам. завдань до модуля 1(див. 6.2) <b>10 б</b>	Виконання сам. завдань до модуля 2(див. 6.2) <b>10 б</b>	Виконання сам. завдань до модуля 3(див. 6.2) <b>5 б</b>	Виконання сам. завдань до модуля 4(див. 6.2) <b>10 б</b>
<b>Рейтингові бали</b>	<b>Загальна кількість балів – 103</b>			
	<b>Коефіцієнт для переведення у 60-бальну шкалу – 1,72</b>			
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>Екзамен – 40 балів</b>			

## 8. Рекомендовані джерела

### Основна література:

1. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
2. Психологія надзвичайних ситуацій : навчально-методичні матеріали до практичних занять / укладач: Г. Є. Улунова. – Суми : Сумський державний університет, 2019. – 42 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.

### Додаткова література:

4. Виживання в умовах надзвичайних ситуацій / Волянський П. Б., Барило О. Г., Гур'єв С. О., Долгий М. Л., Євсюков О. П., Іскра Н. І., Михайлов В. М., Потеряйко С. П., Терент'єва А.В. – Х.: ФОП Панов А. М., 2016. – 189 с.
5. Гриневич Є. Г. Комплексна соціально-психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, техногенних аварій та катастроф (загальні принципи, структура, мета й задачі, методичні підходи та заходи) [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper237.htm>.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
7. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: Монографія / За заг. ред. Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2019. – 543 с.

## 9. Додаткові ресурси

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту URL: <https://www.mvk.if.ua/cssm/29453>
2. Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#Text>
3. Психолог у надзвичайних ситуаціях URL: [https://www.youtube.com/watch?v=0vKJ\\_KUoANk](https://www.youtube.com/watch?v=0vKJ_KUoANk)
4. Психологічна допомога потерпілому внаслідок надзвичайних ситуацій URL: <https://www.sop.com.ua/article/1577-psihologchna-dopomoga-poterplomu-vnasldok-nadzvichayno-situats>
5. Психологія екстремальних ситуацій - підручник он-лайн URL: <http://weplib.pp.ua/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-pidruchnik-onlayn.html>