

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Кафедра психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Декан гуманітарно-педагогічного факультету  
ФАКУЛЬТЕТ ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ  
ІРИНА САВИЦЬКА  
« 20 » травня 2024 р.

«СХВАЛЕНО»  
на засіданні кафедри психології  
Протокол № 10 від «20» травня 2024 р.

В.о. завідувача кафедри  
Ірина МАРТИНЮК

«РОЗГЛЯНУТО»  
Гарант ОП «Психологія» (ОС «Бакалавр»)

Гарант ОП  
Ірина МАРТИНЮК

РОБОЧА ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ  
СИТУАЦІЯХ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки \_\_\_\_\_  
Спеціальність 053 Психологія \_\_\_\_\_  
Освітня програма Психологія (ОС «Бакалавр») \_\_\_\_\_  
Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний \_\_\_\_\_  
Розробник: в.о. зав. каф. психології, канд. психол. н., доц. Ірина  
МАРТИНЮК \_\_\_\_\_

**1. Опис навчальної дисципліни**  
«Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях»

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, ступінь вищої освіти</b>		
Освітній ступінь	Бакалавр	
Спеціальність	053 Психологія	
Освітня програма	Психологія	
<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>		
Вид	Обов'язкова	
Загальна кількість годин	120	
Кількість кредитів ECTS	4	
Кількість змістових модулів	3	
Курсовий проект (робота) <small>(якщо є в робочому навчальному плані)</small>	_____ (назва)	
Форма контролю	<i>екзамен</i>	
<b>Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання</b>		
	Денна форма здобуття вищої освіти	Заочна форма здобуття вищої освіти
Рік підготовки	3	3-4
Семестр	6	6-7
Лекційні заняття	<i>30 год.</i>	<i>6 год.</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>30 год.</i>	<i>6 год.</i>
Лабораторні заняття		
Самостійна робота	<i>60 год.</i>	<i>108 год.</i>
Індивідуальні завдання		
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних	<i>4 год.</i>	

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» є ознайомлення студентів з основними методами психологічної допомоги у кризових та екстремальних ситуаціях на підґрунті забезпечення розуміння особливостей переживань і поведінки людини у ситуаціях різного ступеня складності.

Завдання курсу полягає у формуванні професійних знань майбутнього психолога про «психологічну кризу», «стрес», «психологічну травму», «кризову ситуацію», «посттравматичний стресовий розлад» та розвитку умінь застосовувати техніки психологічної допомоги у кризових та екстремальних ситуаціях.

### ***Набуття компетентностей:***

інтегральна компетентність (ІК):\_здатність добирати й застосовувати методи й форми психологічної допомоги особам різного віку й категорій у кризових та екстремальних ситуаціях;

загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності психолога в різних сферах практики;

ЗК4. Здатність вчитися, оволодівати сучасними знаннями у тому числі в полікультурному просторі;

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним, критично сприймати інформацію, оцінювати хід та результати власної професійної діяльності;

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення у ситуаціях власної професійної діяльності;

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність) у професійній сфері;

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії як у повсякденному, так і професійному житті;

ЗК9. Здатність працювати в команді, уміння організувати роботу команди;

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;

фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків людини на різних вікових етапах її розвитку, а також різних груп.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел, у тому числі іншомовних.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову): добирати і впроваджувати необхідні психодіагностичні методики, корекційні, психотренінгові методи, вести психологічну консультативну бесіду, застосовувати психотерапевтичні техніки відповідно до запитів клієнтів.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

### ***Програмні результати навчання (ПРН):***

ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища в нормі та патології, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ, можливості їх коригування у контексті професійних завдань.

ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. іноземних та з використанням інформаційнокомунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги;

ПРН10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПРН11. Складати та реалізовувати план діагностичного, корекційного, реабілітаційного, консультативного та психотерапевтичного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

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

ПРН14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку .

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога .

ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності, мати активну громадську позицію та патріотичне ставлення до своєї країни.

ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни для:

- повного терміну денної (заочної) форми здобуття вищої освіти;
- скороченого терміну денної (заочної) форми здобуття вищої освіти.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							Заочна форма						
	тижні	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
			л	пр.	лаб	інд.	ср.		л.	пр.	лаб.	інд.	ср.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
										0				4
<b>Змістовий модуль 1. Загальні питання психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях</b>														
Тема 1. Теоретичні аспекти психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях.	1	10	2	2			6	10	2					8
Тема 2. Психодіагностика в кризових та екстремальних ситуаціях.	2	10	2	2			6	10						10
Тема 3. Методи психотерапевтичної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях.	3	9	2	2			5	9						9
Проміжний контроль		1					1	1						1
Разом за змістовим модулем 1		30	6	6			18	30	2					28
<b>Змістовий модуль 2. Екстремальні ситуації та екстренна психологічна допомога</b>														

Тема 1. Гострий стрес як відповідь на екстремальну ситуацію.	4	7	2	2			3	7	2				5
Тема 2. Перша психологічна допомога в екстремальній ситуації.	5	8	2	2			4	8		2			6
Тема 3. Особливості надання екстренної психологічної допомоги.	6	7	2	2			3	7		2			5
Тема 4. Психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації	7	7	2	2			3	7					7
Тема 5. Психологічна допомога дітям у надзвичайних ситуаціях.	8	8	2	2			4	8		2			6
Тема 6. Посттравматичний стресовий розлад.	9	7	2	2			3	7	2				5
Проміжний контроль		1					1	1					1
Разом за змістовим модулем 2		45	12	12			21	45	4	6			3 5
<b>Змістовий модуль 3. Психологічна допомога у кризових ситуаціях</b>													
Тема 1. Кризова психологія	10	7	2	2			3	7					7
Тема 2. Особливості психологічної допомоги у кризових ситуаціях.	11	7	2	2			3	7					7
Тема 3. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.	12	8	2	2			4	8					8
Тема 4. Психологічна допомога людині у стані горя.	13	8	2	2			4	8					8
Тема 5. Психологічна допомога жертвам насилля.	14	8	2	2			4	8					8
Тема 6. Особистість психолога, який надає кризову допомогу.	15	6	2	2			2	6					6
Проміжний контроль		1					1	6					1

Разом за змістовим модулем 3		45	1 2	1 2			21	45				4 5
<b>Усього годин</b>		120	30	30			60	120	6	6		108

### 3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Огляд методів психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях	2
2	Особливості психодіагностики екстремальних та кризових станів: аналіз та тренування у застосуванні методик	2
3	Сімейна психотерапія у кризових станах, поведінкова терапія у роботі з екстремальними станами: аналіз та тренування у застосуванні технік	2
4	Методи контролю над стресовими переживаннями. Аналіз техніки дебрифінгу.	2
5	Техніка першої психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях: аналіз та тренування у застосуванні	2
6	Особливості організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій: аналіз та відпрацювання технік. Особливості надання екстренної психологічної допомоги при маренні та галюцинаціях, при нервовому тремтінні, при плачу, при апатії, при руховому збудженні, при ступорі, при агресії, при істериці, при страху: аналіз та відпрацювання методів	2
7	Робота психолога ДСНС в зоні надзвичайної ситуації: аналіз особливостей, основного інструментарію, правил поведінки з родичами загиблих	2
8	Ігри для проведення психологічної роботи з дітьми в умовах надзвичайної ситуації: аналіз та тренування у застосуванні. Казкотерапія як метод роботи з дітьми, які пережили травмуючу ситуацію: аналіз та тренування у застосуванні	2
9	Методи роботи з ПТСР: аналіз та тренування у застосуванні	2
10	Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості: аналіз та тренування у	2

	застосуванні. Методи виявлення психологічної допомоги в сімейній кризі: аналіз та тренування у застосуванні	
11	Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває в алкогольному, наркотичному стані	2
12	Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у передсуїцидальному стані: аналіз та тренування у застосуванні техніки. Групова кризова психотерапія у роботі із суїцидом: аналіз та тренування у застосуванні техніки	2
13	Психокорекція горя по загиблому: аналіз та тренування у застосуванні технік	2
14	Аналіз методів психологічної допомоги дітям-жертвам насилля. Аналіз методів психологічної допомоги жінкам, які пережили насилля	2
15	Антистресовий тренінг для психологів: аналіз та виконання. Експрес-методика оволодіння основами психічної саморегуляції: аналіз та виконання	2
	Всього	30

#### 4. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Аналіз особливостей діяльності балінтовських груп. Аналіз сутності спеціальної психологічної допомоги у кризових та екстремальних ситуаціях.	6
2	Аналіз психодіагностичного інструментарію, що застосовується у психології кризових та екстремальних станів, а також для виявлення наслідків психічної травматизації.	6
3	Аналіз практики надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих.	5
	Проміжний контроль	1
4	Аналіз особливостей діяльності військовго психолога, складових «польової сумки» військового психолога.	3
5	Аналіз сутності першої медичної допомоги постраждалим в екстремальних ситуаціях. Аналіз особливостей організації та діяльності служби екстренної телефонної соціально-психологічної допомоги населенню.	4



6	Аналіз динаміки стану людей після психотравму-ючих ситуацій. Аналіз можливостей мас-медіа як простору психологічної допомоги.	3
7	Аналіз принципів надання психологічної підтримки населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних ситуацій. Аналіз сутності психологічної допомоги у ситуації стихійного лиха.	3
8	Розробка рекомендацій батькам «Чого не варто робити в умовах надзвичайної ситуації під час спілкування зі своєю дитиною». Розробка рекомендації вчителям стосовно організації роботи з дитиною, яка переживає горе втрати близької людини. Розробка рекомендацій для психологів, батьків та вчителів «Як спілкуватись із дітьми, якщо в сім'ї трапився суїцид».	4
9	Аналіз проблеми ПТСР учасників військових дій: діагностика, консультування, тренінг із соціальної реадаптації.	3
	Проміжний контроль	1
10	Аналіз сутності психологічної допомоги під час нормативної кризи.	3
11	Аналіз почуттів, що виникають під час кризи, схеми втручання під час кризи, програми кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.	3
12	Аналіз чинників та індикаторів суїцидального ризику, техніки консультування суїцидальних клієнтів та клієнтів, вцілілих після самогубства.	4
13	Аналіз синдрому втрати та методів виявлення психологічної допомоги у ситуації втрати.	4
14	Аналіз наслідків різних видів насилля над дітьми. Аналіз сутності психологічної допомоги жертвам сект.	4
15	Рекомендації психологу ДСНС з усунення стану втоми та управління стресом.	2
	Проміжний контроль	
	Всього	30

### 5. Засоби діагностики результатів навчання:

- екзамен;
- модульні тести;
- усне опитування за результатами самостійної роботи;
- перевірка якості виконання завдань під час практичних занять.

## 6. Методи навчання:

- словесний метод (лекція, пояснення, розповідь, співбесіда, самостійна робота з навчально-науковою літературою);
- практичний метод (проведення методик дослідження психічних явищ, тренінгові вправи);
- наочний метод (ілюстрування, демонстрування, у тому числі робота з відеоматеріалами, самостійне спостереження).

## 7. Методи оцінювання.

- екзамен;
- модульне тестування;
- усне опитування;
- перевірка практичних робіт.

**Розподіл балів**, які отримують здобувачі вищої освіти. Оцінювання знань здобувача вищої освіти відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 чинного «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України»

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання
	Екзаменів
90 – 100	Відмінно
74 – 89	Добре
60 – 73	Задовільно
0 – 59	Незадовільно

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни  $R_{\text{дис}}$  (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації  $R_{\text{ат}}$  (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи  $R_{\text{нр}}$  (до 70 балів):  $R_{\text{дис}} = R_{\text{нр}} + R_{\text{ат}}$ .

## 7. Навчально-методичне забезпечення

електронний навчальний курс навчальної дисципліни (на навчальному порталі НУБіП України eLearn – <https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3625>)

## 8. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Кризова психологія: навч. посіб. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.

2. Люди війни: робота з ресурсами психіки: практ. посібн. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. К.: Видавництво психологічної літератури "Психобук (Psychobook)", 2023. 150 с.

4. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

5. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: метод. посіб. / Уклад. Г. Б. Растроста. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.

6. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: наук.-практ. посібн. 3-тє вид., випр. та доп. К.: Видавництво "КНТ", 2024. 711 с.

7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. / наук. ред. Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.

8. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний посібник / Л. О. Герасименко, А. М. Скрипніков, Р. І. Ісаков. К.: Медицина, 2023. 120 с.

#### Допоміжні

1. Вільямс М. Б., Пайюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. К.: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

2. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навч. посібн. К.: МайстерКниг, 2023. 368 с.

3. Михальська С. А., Михальський А. В. Особливості організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій / Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 15. С. 340–349.

4. Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів: Свічадо, 2013. 200 с.

5. Оніщенко Н. В. Основні заходи в межах надання екстренної психологічної допомоги родичам загиблих унаслідок надзвичайних ситуацій / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. №2(1). С. 305–312.

6. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Ред. Колегія: L. Snider, M. van Ommeren, A. Schafer. К.: Університетське видавництво Пульсари, 2017. 66 с.

7. Психологічна реабілітація військових та їхніх близьких: практ. посібн. Міжнародна асоціація Психосоматики та Тілесної Терапії. К.: Видавництво психологічної літератури "Психобук (Psychobook)", 2023. 176 с.

8. Чабан О. С., Хаустова О. О., Омелянович В. Ю. Психічні розлади воєнного часу: монографія. К.: Видавничий дім Медкнига, 2023. 232 с.

9. Recommendations and Guidelines for Delivering Psychological Support in Hospitals. Psycho-Social Interventions in the Hospital and in the Community following Disasters Terrorism and other Shocking Events. November, 2009. 124 p. URL: [https://webgate.ec.europa.eu/chafea\\_pdb/assets/files/pdb/2006212/2006212\\_deliverable\\_10\\_recommendations\\_and\\_guidelines\\_hospital\\_received\\_21\\_05\\_2010.pdf](https://webgate.ec.europa.eu/chafea_pdb/assets/files/pdb/2006212/2006212_deliverable_10_recommendations_and_guidelines_hospital_received_21_05_2010.pdf) (Дата звернення: 01.06.2020 р.).

#### Інформаційні ресурси

1. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. World Health Organization, Regional Office for Europe. 2021. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/339150> (дата звернення: 21.05.2023 р.).

2. Дії підрозділів ДСНС України в умовах воєнного стану: навч. посіб. / За заг. ред. Мирослава Ковалю. Львів, 2023. 308 с. URL: <https://dsns.gov.ua/upload/1/9/2/4/3/5/9/diyi-dsns-objednana-kniga-compressed.pdf> (Дата звернення: 26.03.2024 р.).

3. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». МОН України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 21.05.2023 р.).

4. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://cutt.ly/5w9HUZfy> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).

5. Пам'ятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. URL: <https://www.mil.gov.ua/pamyatka-psihologu-shhodo-organizaczii-psihologichnogo-suprovodzhennya-vijskovosluzhbovcziv-pid-chas-vikonannya-zavdan-za-priznachenniam.html> (Дата звернення: 05.05.2023 р.).

6. Перша психологічна допомога: посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України. К., 2017. URL: <https://cutt.ly/ow9HOyiP> (Дата звернення: 30.05.2023 р.).

7. Протокол «Чотири стихії». Екстренна психологічна допомога. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wBdsNhL-fJ0> (Дата звернення: 30.05.2023 р.).

8. Як надати першу психологічну допомогу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZdkaPIqBYkA> (Дата звернення: 30.05.2023 р.).

9. Я повернувся: психологічний poradnik / Міністерство оборони України, Наук.-дослід. центр гуманітар. Проблем Збройних Сил України: Н. А. Агаєв, О. Г. Скрипкін, А. Б. Дейко, О. В. Еверт. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2016. 20 с. URL: [https://www.mil.gov.ua/content/tenders/book\\_29072016.pdf](https://www.mil.gov.ua/content/tenders/book_29072016.pdf) (Дата звернення: 30.05.2023 р.).

10. Medeiros da Silva J. A., Siegmund G., Bredemeier J. Crisis interventions in online psychological counseling // Trends in Psychiatry and Psychotherapy. 2015. Vol. 37 no.

4. URL: <https://www.scielo.br/j/trends/a/jHF3LgfF3yWYzBN4kBLFWCx/?lang=en>  
(Дата звернення: 05.05.2023 р.).

11. Psychology of a Crisis. Crisis + Emergency Risk Communication. URL: [https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC\\_Psychology\\_of\\_a\\_Crisis.pdf](https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf) (Дата звернення: 30.05.2023 р.).