**1. Опис навчальної дисципліни**

«Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, ступінь вищої освіти** | | |
| Освітній ступінь | Бакалавр | |
| Спеціальність | 053 Психологія | |
| Освітня програма | Психологія | |
| **Характеристика навчальної дисципліни** | | |
| Вид | Обов’язкова | |
| Загальна кількість годин | 120 | |
| Кількість кредитів ECTS | 4 | |
| Кількість змістових модулів | 3 | |
| Курсовий проект (робота)  (якщо є в робочому навчальному плані) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (назва) | |
| Форма контролю | Екзамен | |
| **Показники навчальної дисципліни для денної та заочної форм навчання** | | |
|  | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Рік підготовки | 3 |  |
| Семестр | VІІ |  |
| Лекційні заняття | 30 год. | 6 год. |
| Практичні, семінарські заняття | 30 год. | 6 год. |
| Лабораторні заняття |  |  |
| Самостійна робота | 60 год. | 108 год. |
| Індивідуальні завдання |  |  |
| Кількість тижневих годин  для денної форми навчання:  аудиторних | 4 год. |  |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» є ознайомлення студентів з основним 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):

* здатністю до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК1);
* здатністю застосовувати набуті знань із психологічного консультування у практичних ситуаціях (ЗК2);

–знаннями та розумінням сутності психологічного консультування (ЗК3);

– навичками використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК4);

–здатністю вчитися і оволодівати сучасними знаннями з психологічного консультування (ЗК5);

–здатністю приймати обґрунтовані рішення щодо підбору техніки психологічного консультування (ЗК7);

–здатністю генерувати нові ідеї щодо причинно-наслідкових звʼязків у розвитку та виникненні тих чи інших психічних та психологічних явищ у клієнтів (ЗК8);

* навичками міжособистісної взаємодії,здатністю працювати в команді, розвʼязуючи навчальні завдання (ЗК9);

**–**здатністю цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність (ЗК10);

– здатністю діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК11);

–здатністю діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК12);

фахові (спеціальні) компетентності (ФК):

– знанням категоріально-понятійного апарату психологічного консультування (ФК1),

– здатністю самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел (ФК2),

– здатністю використовувати валідний та надійний психодіагностичний інструментарій (ФК3);

– здатністю самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження (ФК4);

– умінням організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову), здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту (ФК6);

– здатністю усвідомлювати межі своєї компетентності та дотримуватися норм професійної етики (ФК7);

– здатністю до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ФК8);

– навичками міжособистісного спілкування та роботи в команді у професійної діяльності) (ФК9);

– умінням адаптуватися до нових ситуацій та здатністю до професійної мобільності (ФК10).

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

– аналізувати та пояснювати психічні явища (ПРН1);

– розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних і психологічних явищ (ПРН2);

– ілюструвати прикладами закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ (ПРН3);

– здійснювати пошук інформації з різних джерел, у тому числі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ПРН4);

– здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки (ПРН5);

– самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій психологічної допомоги (ПРН6);

– пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у професі фахової діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв’язання (ПРН10);

– формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника. (ПРН11);

– складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати 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 запиту (ПРН13);

– емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерновікові особливості (ПРН14);

– демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань (ПРН15);

– демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку (ПРН16);

– знати та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога (ПРН17);

– демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям (ПРН18);

– розуміти важливість збереження здоров’я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії (ПРН19);

**3.** **Програма та структура навчальної дисципліни**

повного терміну денної та заочної форми навчання:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| **Змістовий модуль 1.** Загальні питання психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Змістовий модуль 2.** Екстремальні ситуації та екстренна психологічна допомога | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |  |  | 35 |
| **Змістовий модуль 3.** Психологічна допомога у кризових ситуаціях | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 12 | 12 |  |  | 21 | 45 |  | | |  |  |  | 45 |
| Усього годин |  | 120 | 30 | 30 |  |  | 60 | 120 | 6 | | 6 | |  |  | 108 |

**4. 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 МНС 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 застосуванні.** Методи виявлення психологічної допомоги в сімейній кризі: аналіз та тренування у застосуванні | 2 |
| 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 |

**5. 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 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 сімʼї 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 розвʼязання 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 МНС з усунення стану втоми та управління стресом. | 2 |
|  | Проміжний контроль |  |
|  | Всього | 30 |

**6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами**

**Контрольні питання**

1. Задачі, принципи та механізми психологічної допомоги у кризових та екстремальних ситуаціях.
2. Методи психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях.
3. Психодіагностика екстремальних станів.
4. Психодіагностика кризових станів.
5. Психодіагностичний інструментарій для виявлення наслідків психічної травматизації.
6. Методи психотерапевтичної допомоги у кризових станах.
7. Психотерапія генералізованої тривоги.
8. Гострий стрес як відповідь на екстремальну ситуацію.
9. Методи контролю над стресовими переживаннями.
10. Техніка дебрифінгу: сутність та значення.
11. Перша психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.
12. Зміст діяльності служби екстренної телефонної соціально-психологічної допомоги.
13. Специфіка екстренної психологічної допомоги, її задачі та етапи надання.
14. Особливості надання екстренної психологічної допомоги при руховому збудженні.
15. Особливості надання екстренної психологічної допомоги при агресії.
16. Особливості надання екстренної психологічної допомоги при істериці.
17. Особливості надання екстренної психологічної допомоги при страху.
18. Заходи психологічної допомоги родичам загиблих.
19. Динаміка стану людей після психотравмуючих ситуацій.
20. Особливості та інструментарій роботи психолога МНС.
21. Правила поведінки психолога МНС з родичами загиблих.
22. Принципи надання психологінчої підтримки населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних ситуацій.
23. Сутність психологічної допомоги у ситуації стихійного лиха.
24. Особливості переживання горя дітьми, реакції дітей на втрати.
25. Вимоги до фахівців, які проводять екстренну психологічну допомогу дітям, що пережили трагедію.
26. Ігри для проведення психологічної роботи з дітьми в умовах надзвичайної ситуації.
27. Рекомендації для батьків щодо поведінки з дітьми в умовах надзвичайної ситуації.
28. Рекомендації для вчителів щодо поведінки з дитиною, яка переживає горе втрати близької людини.
29. Рекомендації для родичів та вчителів щодо поведінки з дитиною, у сімʼї якої трапився суїцид.
30. Причини посттравматичного стресового розладу та його діагностичні критерії.
31. Методи діагностики ПТСР.
32. Методи психологічної роботи з ПТСР.
33. Правила поведінки та спілкування з учасниками бойових дій.
34. Сутність тренінгу із соціальної реадаптації учасників бойових дій із ПТСР.
35. Сутність понять: «криза», «критична ситуація», «кризова подія», «психічна травма».
36. Види криз і кризових ситуацій.
37. Причини кризових станів та особливості їх переживання.
38. Критерії кризового стану та його наслідки, типи кризоких станів.
39. Принципи кризової інтервенції.
40. Психологічні методи корекції кризових станів.
41. Ознаки суїцидальної поведінки та особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у передсуїцидальному стані.
42. Індикатори суїцидального ризику та визначення міри суїцидального ризику.
43. Консультування вцілілих після самогубства.
44. Програма кризової допомоги як моделі розвʼязання проблем.
45. Психологічні засоби корекції кризових станів.
46. Психологічна допомога в сімейній кризі.
47. Сутність психологічної допомоги під час нормативної кризи.
48. Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває в алкогольному стані.
49. Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває в наркотичному стані.
50. Горе як природній і патологічний процес, особливості переживання горя.
51. Методи виявлення психологічної допомоги в ситуації горя.
52. Психологічна допомога при втраті.
53. Сутність психологічної допомоги жертвам насилля.
54. Методи психологічної допомоги дітям-жертвам насилля.
55. Методи психологічної допомоги жінкам, які пережили насилля.
56. Наслідки різних видів насилля над дітьми.
57. Психологічна допомога у ситуації вимушеного переміщення населення.
58. Вторинна травма та робота з нею.
59. Особистість консультанта, який надає кризову допомогу.
60. Рекомендації психологам МНС з усунення стану втоми та профілактики вигорання.

**Форма № Н-5.05**

**Національний університет біоресурсів і природокористування України**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

Ступінь вищої освіти Бакалавр

Спеціальність 053 «Психологія»

Форма навчання

Семестр, курс 6 семестр, курс 3

Навчальна дисципліна Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях

**Затверджено на засіданні кафедри** психології

(назва кафедри)

Протокол № 13 від «30» травня 2023 р.

В.о. завідувача кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартинюк І.А.

(підпис) (прізвище та ініціали)

Екзаменатор \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мартинюк І. А.

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Білет №1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ** | | | |
| **ОС \_\_\_бакалавр\_\_\_\_**  **спеціальність 053**  **«Психологія»** | **Кафедра**  **\_ психології \_**  **2023-2024 н. р.** | **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ**  **БІЛЕТ № \_\_\_1\_\_\_**  **з дисципліни**  **\_\_психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях\_** | **Затверджую**  **В.о. зав. кафедри**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_Мартинюк І.А.\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 р.\_** |
| ***Екзаменаційні запитання*** | | | |
| 1. **Задачі, принципи та механізми психологічної допомоги у кризових та екстремальних ситуаціях.** | | | |
| 1. **Методи діагностики ПТСР.** | | | |
| ***Тестові завдання різних типів*** | | | |
| **1. Яке поняття, використовуване в кризовій психології, відображає поломку, дефект, що полягає у розриві, перериванні чи розʼєднанні звʼязків між психічними процесами на окремі складові?**   |  |  | | --- | --- | | 1 | криза; | | 2 | психотравма; | | 3 | стрес; | | 4 | конфлікт. | | | | |
| **2. Розведіть характеристики переживань відповідно до психічних станів:**   |  |  | | --- | --- | | А. Криза  Б. Психотравма | 1. Переживання неможливості існувати попереднім , відомим людині способом.  2. Переживання неможливості реалізувати свої мотиви, прагнення і цінності.  3. Переживання неможливості долати кризу способами, відомими з минулого досвіду.  4. Переживання загрози, неможливості протистояти їй.  5. Переживання капітуляції перед небезпекою.  6. Переживання власної безпомічності. | | | | |
| **3. Установіть відповідність між етапом диссоціації та його характеристикою:**   |  |  | | --- | --- | | 1. Первинна диссоціація | А. Розвиваються такі стани, які містять у собі травмуючі переживання і утворені із складних особистісних ідентичностей. | | 2. Вторинна диссоціація | Б. Порушується інтеграція сенсорних та емоційних елементів події в рамках єдиної ідентичності, переживання виявляється розділеним на ізольовані соматогенні компоненти. | | 3. Третинна диссоціація | В. Характерні феномени виходу із тіла, дереалізації, деперсоналізації, анальгезії. | | | | |
| **4. Спільною ознакою усіх … стратегій подолання криз є фактичне небажання і/чи нездатність людини працювати зі своєю проблемою (нездатність приймати рішення, брати відповідальність, страх змін, зовнішньо-звинувачувальна позиція).**   |  | | --- | | ***(у бланку відповідей впишіть вірну відповідь одним словом)*** | | | | |
| **5. Розведіть характеристики зазначених явищ:**   |  |  | | --- | --- | | **А. Гостра реакція на стрес**  **Б. Посттравматичний стресовий розлад** | **1. Непсихотична відстрочена і затяжна реакція на стресову подію чи ситуацію виключно загрозливого чи катастрофічного характеру.**  **2. Транзиторний розлад значної важкості, що розвивається у відповідь на винятковий стрес і зазвичай проходить протягом кількох годин чи днів.**  **3. Повторне переживання горя під час ситуацій, зло нагадують стрес.**  **4. Симптоми уміщують початковий стан оглушеності, деякого звуження поля свідомості, зниження уваги, дезорієнтацію.**  **5. Часто характеризується панічною тривогою.**  **6. Уникання чи прагнення уникнути обставин, що нагадують чи асоціюються зі стресом.** | | | | |
| **6. Установіть відповідність між підвидом ПТСР та його характеристикою:**   |  |  | | --- | --- | | 1. Гостре | А. Розвивається у термін до трьох місяців. | | 2. Хронічне | Б. Має тривалість більше трьох місяців. | | 3. Відтерміноване | В. Виникло через шість і більше місяців після травматизації. | | | | |
| **7. Що з переліченого є нетиповим симптомом горя?**   |  |  | | --- | --- | | 1 | порушення сну; | | 2 | втрата чи збільшення ваги; | | 3 | прояв хвороб психосоматичного характеру; | | 4 | віддалення від близьких людей. | | | | |
| **8. Яку називають екстренну психологічну допомогу людині, яка перебуває у стані кризи?**   |  | | --- | | ***(у бланку відповідей впишіть вірну відповідь одним словом)*** | | | | |
| **9. Розведіть характеристики фаз психологічної реакції на травму:**   |  |  | | --- | --- | | А. Шок  Б. Вплив | 1. Пригнічення активності, порушення орієнтування в оточуючому світі, дезорганізація діяльності.  2. Виражені інтенсивні емоційні реакції на події та її наслідки: страх, жах, тривога, плач, звинувачення.  3. Критика, сумніви в собі.  4. Заперечення того, що відбувається (своєрідна охоронна реакція психіки). | | | | |
| **10. Скільки учасників може бути у групі дебрифінгу?**   |  |  | | --- | --- | | 1 | не більше 10 ; | | 2 | не більше 15 ; | | 3 | не більше 20 ; | | 4 | не більше 25 . | | | | |

**7. Методи навчання**

1. Словесні:

- лекція (усний виклад великого за обсягом та логічною побудовою навчального матеріалу, займає основну частину часу відповідних занять),

- пояснення (основних термінів, технік, причинно-наслідкових зв’язків під час практичних занять),

- розповідь (опис випадків практики психологічної допомоги, що ілюструють пояснювані техніки та ситуації їх застосування),

- бесіда (репродуктивна – на початку кожного практичного заняття, катехізисна – наприкінці лекційних та практичних занять, евристична – на початку лекційних та практичних занять),

- робота з підручниками, навчальними посібниками, науковими статтями (аналіз теоретичного матеріалу під час виконання завдань самостійної роботи з подальшим формулюванням висновків, побудовою таблиць та схем),

- написання есе (під час виконання завдань самостійної роботи).

2. Наочні:

- ілюстрування (тексти-описи випадків у практиці психологічної допомоги, перегляди відеозаписів консультаційних сесій під час практичних занять),

- демонстрування (показ особливостей застосування технік психологічної допомоги під час практичних занять),

- самостійне спостереження (апеляція до життєвого досвіду студентів, що стосується матеріалу лекційних та практичних занять).

3. Практичні:

- вправи (розв’язування задач на застосування набутих знань, тренування у застосуванні технік психологічної допомоги, аналіз реальних професійних ситуацій психологічної допомоги під час практичних занять),

- тести (виконання завдань, що перевіряють розуміння навчального матеріалу).

**8. Форми контролю**

1. Поточний контроль (усне опитування, перевірка письмового виконання завдань, у тому числі на ЕНК, перевірка виконання вправ);
2. Проміжний контроль у межах кожного модуля (перевірка виконання тестів на ЕНК, колоквіум);
3. Підсумковий контроль (екзамен).

**9. Розподіл балів, які отримують студенти**

Оцінювання студента відбувається згідно з положенням «Про екзамени та заліки у НУБіП України» зі змінами від 26.04.2023 р. протокол № 10 табл. 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинг здобувача вищої освіти, бали | Оцінка національна за результати складання | |
| екзаменів | заліків |
| 90 – 100 | Відмінно | Зараховано |
| 74 – 89 | Добре |
| 60 – 73 | Задовільно |
| 0 – 59 | Незадовільно | Не зараховано |

Для визначення рейтингу студента (слухача) із засвоєння дисципліни R ДИС (до 100 балів) одержаний рейтинг з атестації R АТ (до 30 балів) додається до рейтингу студента (слухача) з навчальної роботи R НР (до 70 балів): R ДИС = R НР + R АТ.

**10. Методичне забезпечення**

1. Мартинюк І. А. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: ЕНК [для студентів спеціальності «Психологія»]. URL:  [https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3625](https://elearn.nubip.edu.ua/course/view.php?id=3625" \t "_blank)

**11. Рекомендовані джерела інформації**

**Основні**

1. Кризова психологія: навч. посіб. / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.:  НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації: метод. посіб. / Уклад. Г. Б. Растроста. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
4. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. посіб. / наук. ред. Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
5. 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. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Worl Health Organization, Regional Office for Europe. 2021.URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150> (дата звернення: 21.05.2023 р.).
2. 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.
3. 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.
4. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Ред. Колегія: L. Snider, M. van Ommeren, A. Schafer. К.: Університетське видавництво Пульсари, 2017. 66 с.
5. 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 р. URL: <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: 01.05.2023 р.).

**Інформаційні ресурси**

1. Відеозапис «Кризова допомога: особливості роботи з гострими і посттравматичними стресовими станами». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uaj_SU9szYg> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).

# Відеозапис «Перша психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях». URL: <https://vumonline.ua/course/first-psychological-aid/> (Дата звернення 20.05.2023 р.).

1. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім’ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлітку. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).
2. Памʼятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).
3. Правила першої психологічної допомоги. URL: <https://www.mil.gov.ua/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).
4. Я повернувся: психологічний порадник / 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/diyalnist/soczialnij-zaxist-ta-adaptacziya-vijskovosluzhbovcziv/psihologichna-pidgotovka-u-zsu/> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).
5. 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/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892015003400171> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).
6. Psychology of a Crisis. Crisis + Emergency Risk Communication. URL: <https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/CERC_Psychology_of_a_Crisis.pdf> (Дата звернення: 20.05.2023 р.).