

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях**

професійний обов'язковий освітній компонент  
за освітньо-професійними програмами «Екстремальна та кризова психологія»  
підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти  
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології  
діяльності в особливих умовах на  
2021- 2022 навчальний рік.

Протокол від 30 червня 2021 р. № 12

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних  
ситуаціях»

2021рік

## 1. Анотація.

Дисципліна «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» є частиною професійно-психологічної підготовки здобувачі вищої освіти. Вона дає можливість оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками для надання професійної психологічної допомоги людям які перебувають в надзвичайній ситуації, для попередження наслідків після перебування людини в травмуючій ситуації, а також надання психологічної допомоги клієнтам, які мають наслідки, пов'язані з травматичним інцидентом. Комплексний міждисциплінарний характер сприяє формуванню та розвитку теоретичного, практичного та професійного мислення здобувачів вищої освіти, вмінню аналізувати, систематизувати отримані знання та використовувати їх при вивченні інших дисциплін психологічного циклу та у своїй майбутній роботі.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне оволодіння знаннями та практичними навичками розпізнавання життєвих криз особистості та надання психологічної підтримки та кваліфікованої допомоги людям, що опинилися в скрутних життєвих ситуаціях.

Відмінною особливістю даного курсу є те, що зосереджено увагу на встановленні та реалізації засобів збереження працездатності та ефективної й безпечної діяльності спеціалістів – психологів у різних умовах. Придбання таких знань і навиків складає важливу умову для кваліфікованого вирішення фахівцем-психологом широкого спектру завдань в різних напружених, кризових та екстремальних ситуаціях, надання психологічної допомоги учасникам.

## 2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Скориніна-Погребна Ольга Володимирівна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор соціологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 434. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	<0979780197olga@gmail.com>
Наукові інтереси	Кризові стани особистості, особистісне зростання, сімейні та корпоративні конфлікти, соціально-психологічний клімат в організаціях, емоційна сфера особистості, стресові стан, психосоматика, самоорганізація життєвого простору, тайм-менеджмент, самооцінки, гендерна психологія та

	гендерні конфлікти.
Професійні здібності	Професійні знання та значний досвід роботи у психологічному консультуванні, психотерапії у гештальт-напрямку, сімейному консультуванні, дитячому консультуванні, а також досвід тренерської діяльності в різноманітних сферах особистості.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	<p>1. Скориніна-Погребна О.В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків : ТОВ Рейтинг", 2019. С. 84-86</p> <p>2. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» № 1, Т. 1. Запорож'є, 2019. С. 95-99.</p> <p>3. Скориніна-Погребна О.В., Андрєєва Є.А. Проблеми у соціальній адаптації українських ветеранів //Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 554 – 561.</p> <p>4. Скориніна-Погребна О.В. Психологічні особливості жінок із невротичною поведінкою в кризовий період суспільства. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУГЗУ, 2018. – Вип. 18. – С. 218-226.</p> <p>5. Скориніна-Погребна О.В., Домненко А.С. Психологічний стан рятувальників та спортсменів після фізичної травми. Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 249 – 256</p> <p>6. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. Сборник публикаций мультидисциплинарного научного журнала «Архивариус». К. : мультидисциплинарный научный журнал «Архивариус», 2019. С. 57 – 61</p>

### 3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/teacher?id=466>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 435. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

*Мета* викладання дисципліни: навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з психології травмуючих ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації..

*Основними завданнями* вивчення дисципліни «Психологія травмуючих ситуацій» є: ознайомити з основними теоретичними конструктами психології травмуючих ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації.

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Денна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	1-й
Обсяг кредитів ЄКТС	4
Загальна кількість годин	120 год.
Лекції	10 год.
Практичні, семінарські	2 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	108 год.
Вид підсумкового контролю	екзамен

#### Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування навчальними дисциплінами: анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності, соціальна психологія, клінічна психологія, диференційна психологія, Основи психотерапії та психопрофілактики, Психологічне консультування.

#### Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньо-професійних програм «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР 1.
Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.	ПР 2.
Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	ПР 5.
Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	ПР 8.
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР 11.
Вирішувати фахові завдання в організації психологічного супроводу діяльності працівників в підрозділах сектору безпеки та оборони України.	ПР 12.
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР 13.
Застосовувати психологічні засоби діагностики та подолання особистісно-професійних криз фахівців, які виконують діяльність в особливих та екстремальних умовах.	ПР 14.
Здійснювати систему заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психічних станів, створення сприятливих умов, необхідних для забезпечення оптимального рівня готовності до професійної діяльності в підрозділах сектору безпеки та оборони України.	ПР 15.
ПР 16. Організовувати процес надання психологічної допомоги персоналу в кризових та екстремальних	ПР 16.

ситуаціях.	
------------	--

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
-Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ЗК 1.
- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.	ЗК 2.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ЗК 4.
-Здатність розробляти та управляти проектами.	ЗК 8.
-Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.	ЗК 9.
-Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості.	СК 2.
Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.	СК 3.
-Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, реабілітаційну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.	СК 4.
-Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.	СК 6.
-Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	СК 7.
-Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	СК 8.
- Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях	СК 10.
- Здатність здійснювати практичну і дослідницьку діяльності щодо ефективного вирішення завдань за призначенням у підрозділах сектору безпеки та оборони України.	СК 11.
-Здатність впливати на працівників та групу в звичайних, особливих і екстремальних умовах діяльності, усвідомлювати та змінювати психологічні стратегії впливу та захисту адекватно ситуації.	СК 12.
- Здатність впливати на працівників та групу в звичайних, особливих і екстремальних умовах діяльності, усвідомлювати та змінювати психологічні стратегії впливу та захисту адекватно ситуації.	СК 12.
- Здатність застосовувати основні методи, прийоми, засоби	СК 13.

для виявлення, корекції та профілактики кризових станів особистості, яка здійснює професійну діяльність в особливих умовах.	
- Здатність здійснювати психопрофілактичну та психокорекційну роботу серед працівників різних підрозділів сектору безпеки та оборони України.	СК 14.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1. Теоретичні та організаційні аспекти надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях**

#### **Тема 1.1. Екстремальна ситуація, надзвичайна ситуація, криза: визначення, класифікація, співвідношення понять.**

Оптимальні та екстремальні умови проживання. Виникнення екстремальних умов в професійній діяльності і побуті, в спілкуванні. Когнітивні, ролеві, екзистенціальні і інші типи конфліктів, що визначають екстремальність умов життя і праці. Паніка як екстремальний стан.

Екстремальна або надзвичайна ситуація, де джерело загрози знеособлене (катастрофи, природні лиха, війни, епідемії і так далі) і де джерелом загрози виступає інша особа (потерпілі від насильницьких злочинів, терористичні акти і так далі). Об'єктивні і суб'єктивні характеристики надзвичайних ситуацій.

Поняття про кризу. Природа життєвої кризи. Класифікація життєвих криз (Дж. Каплан, Е. Ліндемман, Р. А. Ахмеров, Ф. Василюк, Е. Еріксон, І. С. Кон, О. А. Донченко, Т. М. Титаренко та ін.). Вікові кризи особистості (Криза юнацького віку. Кризи студентського віку (криза адаптації до умов навчання, криза «середини» навчання, криза випускника, криза відрахування).

Екстрена психологічна допомога при гострій реакції в кризових ситуаціях. Тілесноорієнтовні пракики та техніки НЛП в роботі психолога. Створення рапорту із постраждалими.

#### **Тема 1.2. Організаційні аспекти надання екстреної психологічній допомоги в надзвичайних ситуаціях.**

Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес. Самодопомога при гострих реакціях на стрес. Організація психологічної допомоги на місці НС. Етапи екстреної психологічної допомоги. Етичні принципи фахівця-психолога при роботі в НС. Методи надання екстреної психологічної допомоги. Психологічний дебрифінг. Інформаційна терапія із постраждалими. Методи психологічної діагностики, використовувані при наданні екстреної психологічної допомоги.

#### **Тема 1.3. Психологія тероризму.**

Характеристика понять «терор», «терористичний акт», «тероризм». Психологічний зміст тероризму. Вибухи як вид терористичного акту. Захоплення заручників як вид терористичного акту. Захоплення терористами

літака. Особливості поведінки заручників. Узагальнений психологічний портрет терориста та його жертви. Поняття «стокгольського синдрому».

**Тема 1.4. Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад.**

Психічна травма і травматичний досвід. Посттравматичний стресовий розлад. Психосоматичні реакції. Діагностичні критерії ПТСР. Форми ПТСР. Сотравматизація. Основні напрями реабілітації ПТСР. Етапи професійної допомоги при ПТСР.

**МОДУЛЬ 2. Загальні методичні підходи надання психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях**

**Тема 2.1. Загальні підходи до психокорекції емоційних станів при кризових та екстремальних ситуаціях.**

Використання методів гештальт-терапії. Використання когнітивно-поведінкової психотерапії. Символдрама (метод кататимного переживання образів). Емоційно-образна терапія. Когнітивний напрям у психокорекції кризових станів. Основні методи НЛП, що використовуються у травматичних і посттравматичних ситуаціях. Робота з метафоричними картами в межах означеної проблематики. Робота в парах із МАК.

**Тема 2.2. Переживання втрати.**

Переживання, пов'язані з втратами. Категорії життя і смерті. Етапи «нормального» горювання. Патологічне горювання. Психологічна допомога горюючому. Особливості переживання горя дітьми.

**Тема 2.3. Суїцидальна поведінка.**

Поняття «суїцид», «аутоагресія», «суїцидальна поведінка», «аутодеструктивна поведінка». Чинники суїцидального ризику. Індикатори суїцидального ризику. Консультування суїцидальних клієнтів. Консультування тих, що уціліли після самогубства. Підтримка для консультанта. Групова кризова психотерапія.

**Тема 2.4. Вторинна травма.**

Синдром вигорання і вторинна травма. Оцінка вторинної травматизації. Поняття «вторинного травматичного стресу». Ознаки та симптоми вторинної травми. Супервізія. Робота з вторинною травмою.

**Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:**

Назви модулів і тем	Форма здобуття освіти (очна (денна))				
	Кількість годин				
	усього	у тому числі			
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
<b>1- й семестр</b>					
<b>Модуль 1</b>					



Тема 1.1	18	2			16	
Тема 1.2	18	2			16	
Тема 1.3	12				12	
Тема 1.4	16				16	
Разом за модулем 1	64	4			60	
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 2</b>						
Тема 2.1	14	2	2		10	
Тема 2.2	16	2			14	
Тема 2.3	14	2			12	
Тема 2.4	12				12	
Разом за модулем 2	56	6	2		48	

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 2. Загальні методичні підходи надання психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях</b>		
	Тема 2.1. Психологічні підходи до психокорекції емоційних станів	2
	Разом	2

### Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

#### Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: дві модульні контрольні роботи, екзамен, доповіді на практичні заняття, презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою - ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

#### Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90–100	А	відмінно

80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

### Критерії оцінювання

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, практичних ситуацій, контрольної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого заліку.

### Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни

Види навчальних занять		Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль 1	лекції*	2	3	6
	семінарські заняття	-		
	практичні заняття*			
Разом за модуль 1				6
Модуль 2	лекції*	3	3	9
	семінарські заняття			
	практичні заняття*	1	4	4
Разом за модуль 2				13
<b>Контрольна робота</b>				50
<b>Екзамен</b>				31
<b>Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи</b>				100

\*нарахування балів здійснюється за активну участь у дискусійних питаннях

## **Поточний контроль**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті:

4-3 бали – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. Граматично і стилістично без помилок оформлений звіт;

2 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні граматичні чи стилістичні помилки;

1 бала – завдання виконане частково, у звіті допущені незначні помилки.

0 балів – завдання не виконане або у звіті допущені значні помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

### **Контрольна робота для студентів заочної форми навчання (50 балів)**

Контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через самостійну роботу студентів.

Кожен варіант контрольної роботи складається з двох питань та одного практичного завдання (створення презентації за одним із теоретичних питань). У відповіді на поставленні питання здобувачі вищої освіти повинні відобразити володіння навчальним матеріалом, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, проявляючи особисту позицію щодо них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

### **Критерії оцінювання знань контрольної роботи для студентів заочної форми навчання**

1. Зміст контрольної роботи 3-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ ).
  - \*розкриття теми 1-2 бали
  - \*послідовність викладення матеріалу 1-2 бали
  - \*висновки до запитання 1-2 бали
2. Презентація до одного із запитань контрольної роботи 3-6 балів
  - \*зміст 1-3 бали
  - \*візуалізація 1-3 бали
3. Захист контрольної роботи 2-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ )
4. Додаткові запитання від групи або викладача . 1 запитання 1-3 бали ( $2 \times 4$  запитання = 8)

## Варіанти контрольної роботи

### № 1

1. Виникнення екстремальних та кризових умов в професійній діяльності і побуті, в спілкуванні.
2. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес.
3. Переживання, пов'язані з втратами.

### № 2

1. Психологічна допомога горючому.
2. Етапи екстреної психологічної допомоги.
3. Посттравматичний стресовий розлад.

### № 3

1. Поняття «суїцид», «аутоагресія», «суїцидальна поведінка», «аутодеструктивна поведінка».
2. Синдром вигорання і вторинна травма.
3. Особливості переживання горя дітьми.

### № 4

1. Психологічний діагноз.
2. Використання когнітивно-поведінкової психотерапії при лікуванні ПТСР.
3. Консультування тих, що уціліли після самогубства.

### № 5

1. Основні причини діагностичних помилок.
2. Методи психологічної діагностики, використовувані при наданні екстреної психологічної допомоги.
3. Категорії життя і смерті.

### № 6

1. Основні етапи психотерапевтичного процесу в кризових умовах.
2. Підтримка для консультанта.
3. Розкажіть про основні етичні принципи роботи психолога в надзвичайній ситуації.

### № 7

1. Чинники, що впливають на ступінь дії на людину сильної стресової ситуації.
2. Прийоми само- і взаємодопомоги при істерії.
3. Мотиви. Інтереси. Цінності. Установки в структурі особистості.

### № 8

1. Чинники, що формують суїцидальні наміри.
2. Чинники, що посилюють тяжкість горювання.

3. Ситуації, що викликають психосоматичні реакції.

#### **№ 9**

1. Загальні механізми подолання ситуації важкого психосоматичного захворювання.
2. Дайте визначення травматичного стресу.
3. Синдром передбаченого горя.

#### **№ 10**

1. Джерела отримання інформації про людину.
2. Критерії суїцидальної загрози.
3. Проаналізуйте основні терапевтичні підходи при роботі з вторинною травмою.

#### **№ 11**

1. Характеристика поняття «криза». Види кризи
2. Проаналізуйте основні чинники, що впливають на розвиток і компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях.
3. Техніки роботи із смертю.

#### **№ 12**

1. Методи боротьби із тривогою та страхами.
2. Дайте визначення ролі організаційних чинників у виникненні синдрому вигорання.
3. Охарактеризуйте ресурси особистості, що знижують ризик виникнення синдрому вигорання.

#### **№ 13**

1. Реакції горя.
2. Психосоматичні реакції.
3. Діагностичні критерії ПТСР.

#### **№ 14**

1. Використання методів гештальт-терапії в кризових та екстремальних ситуаціях.
2. Зміни у внутрішньому досвіді консультанта, які виникають в результаті його емпатійної залученості у відносини з клієнтом,
3. Перерахуйте критерії оцінки ефективності консультування (психотерапії).

### **Підсумковий контроль.**

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені:

31-28 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст питань;

22-27 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст поставлених питань. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

15-21 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

7-14 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкритий зміст питань та завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

1-6 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту питань.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі усного екзамену.

Кожен варіант екзаменаційного білету складається з трьох питань та практичної ситуації. Відповіді на питання оцінюються за критеріями досягнення нормативних результатів навчання. Основними вимогами є розуміння ідей та положень, здатність вичерпно та аргументовано їх викласти, висловити та обґрунтувати власну позицію з питань, що розглядаються в ході вивчення дисципліни.

### **Питання для самоконтролю та підготовки до екзамену**

1. У чому відмінності надзвичайної, екстремальної і кризової ситуацій?
2. Назвіть групи суб'єктів екстремальної ситуації.
3. Що є предметом вивчення психології екстремальних ситуацій?
4. Які бувають надзвичайні ситуації?
5. Дайте визначення психології екстремальних ситуацій.
6. Дайте визначення НС.
7. Дайте визначення ЕС.
8. Що таке криза?
9. Які бувають кризи?
10. Охарактеризуйте психогенні розлади, спостережувані під час і після екстремальних ситуацій.
11. Проаналізуйте основні чинники, що впливають на розвиток і компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях.
12. У чому полягає психологічний зміст тероризму?
13. Перерахуйте заходи безпеки при загрозі проведення теракту.
14. Охарактеризуйте дії при виявленні вибухонебезпечного предмету.
15. Що потрібно робити, якщо вибух відбувся у вагоні метро?
16. Створіть узагальнений психологічний портрет терориста і його жертви.

17. Охарактеризуйте основні детермінанти формування «стокгольмського синдрому».
18. Перерахуйте основні складові конструктивної поведінки заручників.
19. Які соціально-психологічні особливості «повітряного» тероризму?
20. Що таке гострий стресовий розлад?
21. Які реакції викликає інтенсивний стрес?
22. Перерахуйте основні правила надання екстреної психологічної допомоги.
23. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при агресії і при руховому збудженні.
24. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при страхі.
25. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при тривозі.
26. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при істеричності.
27. У який період часу після стресової дії може бути надана екстрена психологічна допомога?
28. Назвіть основні етапи організації екстреної психологічної допомоги при надзвичайній ситуації.
29. Дайте визначення екстреної психологічної допомоги.
30. Розкажіть про основні етичні принципи роботи психолога в надзвичайній ситуації.
31. Перерахуйте основні завдання, що вирішуються психологами при наданні екстреної психологічної допомоги в цілому і на кожному етапі роботи.
32. Охарактеризуйте своєрідність умов надання екстреної психологічної допомоги.
33. Що таке «відстрочені реакції на стресову ситуацію»?
34. Що включається в поняття психічна травма?
35. Характеристика травматичної стресової ситуації.
36. Умови сприйняття людиною сильного стресу як травматичного.
37. Чинники, що впливають на ступінь дії на людину сильної стресової ситуації.
38. Стратегії поведінки людей, що отримали психічну травму.
39. Феномен компульсивної поведінки.
40. Динаміка переживання травматичної ситуації.
41. Умови виникнення ПТСР.
42. Групи ризику розвитку ПТСР.
43. Симптоми депресивного стану.
44. Феноменологія суїциду.
45. Види суїцидів.
46. Чинники, що формують суїцидальні наміри.
47. Чинники, що посилюють тяжкість горювання.
48. Ситуації, що викликають психосоматичні реакції.
49. Загальні механізми подолання ситуації важкого психосоматичного захворювання.
50. Дайте визначення травматичного стресу.

## **Модуль 2.**

1. Назвіть етапи «нормального» горювання.

2. Опишіть картину гострого горя.
3. Розкажіть про фазу реакцій.
4. Що відбувається на стадії відновлення?
5. Що складає процес горювання?
6. У чому проявляються хворобливі реакції горюючого?
7. Що таке синдром передбачаючого горя?
8. У чому полягає сенс і які завдання роботи з горюючим?
9. Ритуали прощання з тим, що пішов, як психологічна допомога горюючому.
10. Які принципи допомоги горюючому?
11. Особливості поведінки дітей, що пережили втрату батька.
12. Патологічні реакції дітей, що пережили втрату.
13. Як відбувається переживання придбань і втрат у житті?
14. Проаналізуйте чинники, що відносяться до суїцидальних проявів.
15. Охарактеризуйте основні види суїцидів.
16. Проаналізуйте основні соціально-психологічні детермінанти аутоагресивної поведінки.
17. Назвіть загальні характеристики всіх суїцидів.
18. Перерахуйте соціально-демографічні чинники суїцидального ризику.
19. Назвіть соціально-економічні чинники суїцидального ризику.
20. Проаналізуйте індивідуально-психологічні чинники суїцидального ризику.
21. Опишіть медичні чинники суїцидального ризику.
22. Перерахуйте природні чинники суїцидального ризику.
23. Проаналізуйте ситуаційні індикатори суїцидального ризику.
24. Проаналізуйте поведінкові індикатори суїцидального ризику.
25. Опишіть комунікативні індикатори суїцидального ризику.
26. Охарактеризуйте когнітивні і емоційні індикатори суїцидального ризику.
27. Проаналізуйте особливості консультування суїцидальних клієнтів.
28. Проаналізуйте основні соціально-психологічні міфи про суїцид.
29. Проаналізуйте можливі мотиви суїцидальної поведінки.
30. Назвіть критерії суїцидальної загрози.
31. Проаналізуйте особливості суїцидальної поведінки дітей, підлітків і літніх людей.
32. Охарактеризуйте особливості консультування людей, що уцілили після самогубства.
33. Визначте суть групової кризової терапії суїцидентів.
34. У чому полягає підтримка консультантів, що працюють з суїцидентами?
35. Визначте суть анімалотерапії.
36. Дайте характеристику натуртерапії як джерела розвитку анімалотерапії.
37. Опишіть історію розвитку анімалотерапії.
38. Дайте визначення основних показників для використання анімалотерапії.
39. Охарактеризуйте основні види анімалотерапії.
40. Поясніть в чому відмінність роботи з тваринами від роботи з образами тварин.
41. Проаналізуйте основні функції анімалотерапії.



42. Охарактеризуйте можливі негативні наслідки анімалотерапії.
43. Дайте характеристику «вторинного травматичного стресу».
44. Проаналізуйте основні чинники, сприяючі виникненню «синдрому вигорання» у психотерапевта.
45. Визначте характер взаємозв'язку між емоційним виснаженням і синдромом вигорання у психолога.
46. Охарактеризуйте специфіку прояву емоційного вигорання серед консультантів.
47. Перерахуйте стадії синдрому вигорання.
48. Дайте визначення ролі організаційних чинників у виникненні синдрому вигорання.
49. Охарактеризуйте ресурси особистості, що знижують ризик виникнення синдрому вигорання.
50. Проаналізуйте ознаки і симптоми вторинної травми.
51. Визначте чинники вторинної травматизації психотерапевта.
52. Охарактеризуйте основні підходи до діагностики вторинної травматизації.
53. Дайте характеристику ролі супервізії при вторинній травматизації психотерапевта.
54. Охарактеризуйте структуру супервізорської сесії.
55. Перерахуйте чинники, що впливають на ефективність супервізії при вторинній травматизації психотерапевта.
56. Проаналізуйте основні терапевтичні підходи при роботі з вторинною травмою.

### **Політика викладання навчальної дисципліни**

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися, до заняття не допускаються).
3. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.
4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.
5. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності.
6. Викладач буде вдячний, якщо здобувач надасть відгук щодо якості навчання та висловіть свої пропозиції з покращення змісту курсу та форм роботи.

### **7. Список рекомендованої літератури.**

1. Скориніна-Погребна О.В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків : ТОВ Рейтинг", 2019. С. 84-86.
2. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» № 1, Т. 1. Запорозьке, 2019. С. 95-99.
3. Скориніна-Погребна О.В., Андрєєва Є.А. Проблеми у соціальній адаптації українських ветеранів //Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 554 – 561.
4. Скориніна-Погребна О.В. Психологічні особливості жінок із невротичною поведінкою в кризовий період суспільства. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУГЗУ, 2018. – Вип. 18. – С. 218-226.
5. Скориніна-Погребна О.В., Домненко А.С. Психологічний стан рятувальників та спортсменів після фізичної травми. Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 249 – 256
6. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. Сборник публикаций мультидисциплинарного научного журнала «Архивариус». К. : мультидисциплинарный научный журнал «Архивариус», 2019. С. 57 – 61.

1. Екстремальна психологія: Підручник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. 502 с.
2. Приходько Ю.О. Проблема особистої психологічної безпеки людини в екстремальних умовах // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2009. С. 123-129.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з курсу «Життєві кризи особистості» / укл. Байер О. О. Д.: РВВ ДНУ, 2008. 46 с.
5. Психология террористов и серийных убийц : Хрестоматия. Минск: Хаверст, 2004. 400 с.
6. Психология деятельности в экстремальных условиях : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, А.Г. Дрижика, Е.М. Крамник и др. ; Под ред. А.Н. Блеер. М. : ИЦ "Академия", 2008 .
7. Алімов О.Ф. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах : Навч. посібник / О.Ф. Алімов, Н.Є. Афанасьєва. Х.: УЦЗУ, 2008. 122 с.

8. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози : Монографія / О.А. Олійников, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко та ін. Х. : НУЦЗУ, 2011. 151 с.
9. Кризова психологія : Навч. посіб. / Ю.В. Александров, Л.О. Гонтаренко, О.П. Євсюков та ін., За заг. ред. проф. О.В. Тімченка ; ред. О.В. Тімченко . — Х. : НУЦЗУ, КП "Міська друкарня", 2010. 383 с.
10. Екстремальна та кризова психологія : Термінологічний словник ; За заг. ред. О.В. Тімченка . — Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010 . — 291 с.
11. Психологія суїцидальної поведінки : Посіб. / Д.В. Лебедев, О.О. Назаров, В.П. Садковий та ін. ; За заг. ред. О.В. Тімченка, ред. О.В. Тімченко . Х. : УЦЗУ, 2007. 129 с.
12. Проблеми екстремальної та кризової психології : Зб. наук. пр. / УЦЗУ ; Гол. ред. Л.А. Перелигіна. Х. : УЦЗУ.

#### Інформаційні ресурси

1. Виктимологія: проект організації „Відродження”  
[/www.victimology.org.ua/](http://www.victimology.org.ua/).
2. Сайт асоціації онкопсихологів [/http://www.oncopsychology.ru/](http://www.oncopsychology.ru/).
3. Сеть зниження вреда [/http://www.ccehrn.org/index.php?Lang=898/](http://www.ccehrn.org/index.php?Lang=898/).
4. Україно-Американське Бюро захисту прав людини [/http://humanrights.kiev.ua/](http://humanrights.kiev.ua/).

Розробник:

професор кафедри

психології діяльності в особливих умовах  Ольга СКОРИНІНА-ПОГРЕБНА