

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА БЕЗПЕКИ НАСЕЛЕННЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Основи екстремальної та кризової психології»

професійний обов'язковий освітній компонент
за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
підготовки за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології
діяльності в особливих умовах на 2024-2025
навчальний рік.

Протокол від «23» серпня 2024 року № 1

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної дисципліни
«Основи екстремальної та кризової психології»

2024 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація дисципліни

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Основи екстремальної та кризової психології» сприяють розвитку навиків у здобувачів вищої освіти для подальшого професійного психологічного супроводження та психологічного забезпечення людей в екстремальних та кризових ситуаціях. Сприяють придбання певного інструментарію, який дозволить оцінити психічний та психофізіологічний стан людини, яка перебуває в стресових та кризових ситуаціях, оцінити особистісний ресурс стійкості та подолання таких станів. Визначити адаптивну чи неадаптивну поведінку людини, спрогнозувати її виникнення у майбутньому.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне оволодіння методами психологічної допомоги для роботи на будь-якому етапі психологічного забезпечення діяльності в екстремальних і кризових ситуаціях, таких як професійно-психологічного відбору, професійної адаптації, психологічної підготовки, психологічного супроводження, психологічної допомоги, психологічної профілактики, психологічного консультування, психологічної реабілітації.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Сальнікова Тетяна Вікторівна, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах факультету управління та захисту населення.
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, викладацька кафедри ПДОУ.
E-mail	salnikova@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	- психологія девіантної поведінки; - екстремальна та кризова психологія; - психологія сексуальності.
Професійні здібності	-індивідуальна консультативна робота.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	- Т. Сальнікова. Реабілітаційні можливості особистісного формування «Я-концепції» військовослужбовців та воїнів АТО/ООС. ISSUES OF PRACTICE AND SCIENCE Abstracts of II International Scientific and Practical Conference London, Great Britain (September 27 – 29, 2021). С.157-159 - Т.Сальнікова Особливості складових Я-концепції учасників бойових дій. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУЦЗУ, 2023. Вип. № 1(5). С.73-81. DOI 10.52363/dcnp-2023.1.7 - Т. Salnikova THE INFLUENCE OF SOCIOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

	OF MILITARY PERSONNEL DEPENDING ON THEIR PROFESSIONAL TRAINING ON THE CONSTRUCTS OF THEIR PERSONAL SELF-CONCEPT. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУЦЗУ, 2024. Вип. №1(7). С.63-79. DOI 10.52363/dcpp-2024.1.5 - HANNA YURCHYNSKA, IVANNA ANANOVA, OLEG NAZAROV, TETIANA SALNIKOVA, LILIIA MARTYNETS PROVISION OF QUALIFIED PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE AS A RESULT OF CRISISTRAUMATIC EVENTS. AD ALTA: JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH. SPECIAL ISSUE NO.: 12/02/XXXI. (VOL. 12, ISSUE 2, SPECIAL ISSUE XXXI.) THE AUTHORS (NOVEMBER, 2022). С.94-99. - Salnikova T.V. Sociopsychological characteristics and their influence on the constructs of the personal self-concept of servicemen. Науковий журнал «Габітус». 2024. Вип. 61. С. 162-168. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.
--	--

Час та місце проведення занять з дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру два рази на місяць, другу та четверту п'ятницю місяця з 16.00 до 17.00. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Мета дисципліни: розширити наукові уявлення та поглибити теоретичні знання про закономірності функціонування психіки і життєдіяльності індивіда у зоні граничних можливостей та сформувати практичні вміння і навички надання психологічної допомоги постраждалим у екстремальних та кризових ситуаціях; сформувати у здобувачів критичне мислення, стресостійкість та здатність до професійної мобільності.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти
	очна (денна)
Статус дисципліни	обов'язкова професійна
Рік підготовки	4 курс
Семестр	7, 8
Обсяг дисципліни:	
- в кредитах ЄКТС	5,5

- кількість модулів	2
- загальна кількість годин	165
Розподіл часу за навчальним планом:	
- лекції (годин)	32
- практичні заняття (годин)	-
- семінарські заняття (годин)	38
- лабораторні заняття (годин)	-
- курсова робота (годин)	-
- інші види занять (годин)	-
- самостійна робота (годин)	95
- індивідуальні завдання (науково-дослідне) (годин)	-
- підсумковий контроль	диференційований залік 7 семестр, екзамен 8 семестр

Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування знаннями з дисципліни
– загальна психологія.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

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

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПР
- Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.	ПР4.
- Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.	ПР7.
- Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефаківців.	ПР8.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та спеціальні)	ЗК, СК
- Здатність бути критичним і самокритичним.	ЗК5.
- Здатність приймати обґрунтовані рішення.	ЗК6.
- Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне забезпечення.	СК6.
- Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та	СК7.

рекомендації.	
---------------	--

Програма навчальної дисципліни

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. Екстремальна психологія.

Тема 1.1. Задачі та методи екстремальної психології

Тема 1.2. Основні поняття, що використовуються в межах екстремальної психології.

Тема 1.3. Професійний стрес у фахівців ризиконебезпечних професій.

Тема 1.4. Класифікація екстремальних ситуацій.

Тема 1.5. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації.

МОДУЛЬ 2. Кризова психологія.

Тема 2.1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.

Тема 2.2. Основні поняття, що використовуються в межах кризової психології.

Тема 2.3. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості.

Тема 2.4. Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у передсуїцидальному стані.

Тема 2.5. Методики прогнозування суїцидальної поведінки.

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

Назви модулів і тем	Очна (денна) форма навчання					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні (семінарські) заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота
7 - й семестр						
Модуль 1.						
Тема 1.1.	10	1	1	-	6	
Тема 1.2.	10	1	1	-	5	
Тема 1.3.	10	1	1	-	7	
Тема 1.4.	12	1	1	-	5	
Тема 1.5.	10	1	1	-	5	модульна контрольн а робота

						(теми 1.1-1.5)
Тема 1.6.	10	1	1	-	7	
Тема 1.7.	10	1	1		6	
Тема 1.8.	10	1	2	-	7	
Разом за модулем 1	82	8	10	-	48	
8 - й семестр						
Модуль 2						
Тема 2.1.	10	1	1	-	5	
Тема 2.2.	10	1	1	-	6	
Тема 2.3.	10	1	1	-	5	
Тема 2.4.	11	1	1	-	6	
Тема 2.5.	10	1	1	-	7	модульна контрольна робота (теми 2.1-2.5)
Тема 2.6.	12	1	1	-	7	
Тема 2.7.	10	1	1	-	6	
Тема 2.8.	10	1	2	-	5	
Разом за модулем 1	83	8	9	-	47	
Разом	165	16	19	-	95	

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
7 - й семестр		
1.	Положення, що пов'язані з розробленою у вітчизняній психології теорією єдності психіки і діяльності.	2
2.	Моделі професійного стресу.	2
3.	Види стресів.	2
4.	Стани людини в умовах екстремальних ситуацій	2
5.	Модульна контрольна робота № 1	2
6.	Особливості оцінки професійного стресу та посттравматичних стресових порушень	2
7.	Професіографічний опис професійної діяльності фахівців екстремальних видів діяльності	2
8.	Оцінка професійної надійності персоналу	2

9	Загальна схема прогнозування успішності виконання персоналом своєї професійної діяльності.	
10.	Форми та методи роботи з персоналом у посткататсрофний період.	2
	Разом	20
8 - й семестр		
1.	Психологічний зміст переживання.	2
2.	Як пережити кризу.	2
3.	Допомога потенційному суїциденту.	2
4.	Підходи щодо прогнозування нервово-психічної нестійкості.	2
5.	Модульна контрольна робота № 2	2
6.	Особистісні зміни при алкоголізмі.	2
7.	«Валіза» психолога.	2
8.	Ускладнене горе.	2
9.	Ігри для проведення психологічної роботи з дітьми в умовах надзвичайної ситуації.	2
	Разом	18

Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни реалізується в таких формах: навчальні заняття за видами, консультації, контрольні заходи, самостійна робота. Використовуються словесні (пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація, спостереження), практичні методи навчання. В процесі навчання задіюються технічні ресурси та відео метод.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: екзамен, реферати, есе, презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється за 100-бальною шкалою.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, контрольної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі диференційованого

заліку, екзамену.

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
I. Поточний контроль за 7-й семестр				
Модуль 1	лекції	8	0	0
	семінарські заняття	9	6	54
	практичні заняття*	0	0	0
	модульний контроль*	1	16	16
Разом за поточний контроль				70
II. Підсумковий контроль (диференційований залік)*				30
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100
II. Поточний контроль за 8-й семестр				
Модуль 2	лекції	8	0	0
	семінарські заняття	8	6	48
	практичні заняття*	0	0	0
	модульний контроль*	1	22	22
Разом за поточний контроль				70
II. Підсумковий контроль (екзамен)*				30
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи				100

Поточний контроль

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському занятті:

6 балів – здобувач вільно володіє усім навчальним матеріалом, орієнтуються в темі та аргументовано висловлює свої думки, наводить приклади;

5 бали – здобувач володіє навчальним матеріалом, орієнтуються в темі та аргументовано висловлює свої думки;

4-2 бали – здобувач частково орієнтується в обговорюваній тематиці, але недостатньо обґрунтуванні відповіді, допущені незначні помилки;

1 бал – здобувач слабо володіє матеріалом та може окреслити лише деякі проблеми теми;

0 балів – здобувач не знає відповіді на поставлені питання або

поверхово розкрив лише окремі положення при цьому допустив суттєві помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, логіка повідомлення, культура мови, емоційність та переконаність, використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, тощо), вміння робити висновки.

Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні модульних
контрольних робіт:

22-16 балів – вірно дані відповіді на чотири питання з дотриманням всіх вимог до виконання;

15-10 балів – в цілому розкриті чотири питання, але недостатньо обґрунтуванні відповіді, допущені незначні помилки;

9-6 балів – дані відповіді на три питання;

5-3 балів – дані відповіді на два питання

3-1- бали – дано відповідь на одне питання;

0 балів – відповідь відсутня.

Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення п'ятого семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з чотирьох 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.

Питання до модульних контролів

До модульного контролю № 1

1. Охарактеризуйте основні задачі сучасної екстремальної психології.
2. Охарактеризуйте основні методи дослідження, що використовуються в межах екстремальної психології.
3. Розкрийте процедуру послідовної динамічної оцінки ситуації.
4. Семантичний диференціал понять «стрес», «психічне вигорання» та «посттравматичний стрес».
5. Охарактеризуйте поняття “надзвичайна ситуація” в межах діяльності персоналу ДСНС.
6. Охарактеризуйте основні психічні стани та реакції, що можуть виникнути при виконанні задач в умовах екстремальної ситуації.

7. Наведіть перелік найбільш характерних психічних реакцій, що позитивно позначаються на діяльності в умовах екстремальної ситуації.
8. Наведіть перелік найбільш характерних психічних реакцій, що знижують ефективність вирішення службових задач.
9. На основі яких особливостей працівника слід розглядати його індивідуальну варіабельність реакцій на стрес?
10. Спробуйте виділити та охарактеризувати основні типи поведінки, що із великою ймовірністю виникають в умовах екстремальної ситуації.
11. Основні категорії, що можуть використовуватися при вимірюванні професійного стресу.
12. Характеристика психодіагностичних методик можливо встановити наявність посттравматичних стресових порушень.

Питання до модульних контролів До модульного контролю № 2

1. Зміст діяльності кризової психології.
2. Принципи керування при наданні психологічної допомоги.
3. Кризова подія.
4. Критична ситуація.
5. Психічна травма.
6. Психологічний зміст переживання.
7. Схема втручання при кризі.
8. Психологічна допомога та її принципи.
9. Програма кризової допомоги як моделі розв'язання проблеми.
10. Схема втручання при кризі.
11. Відчуття при кризі.
12. Сучасні напрямки діяльності суїцидологічної науки.
13. Групи суїциду.
14. Когнітивні індикатори суїцидального ризику.
15. Допомога при потенційному суїциді.
16. Візуальна діагностика людини, яка знаходиться в передсуїцидальному стані.
17. Карта суїцидального ризику.
18. Основні ознаки алкоголізму.
19. Стадії алкоголізму.
20. Психологічна допомога алкоголікам.

Підсумковий контроль

Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені:

30-23 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст питань;

22-17 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;

16-10 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

9-5 балів – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Недостатньо розкритий зміст питань та завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності;

4-1 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. 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.

Перелік питань для підготовки до диференційованого заліку 7-й семестр:

1. Розкрити суть міждисциплінарного визначення психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.
2. Стрес-фактори, які визначають екстремальність ситуації.
3. Охарактеризувати типи життєвих криз особистості.
4. Систематизувати основні методи психології екстремальних ситуацій та оформити їх у вигляді таблиці.
5. Розтлумачити феноменологію понять "стрес", "психічна напруженість", "психологічний стрес", "синдром емоційного вигорання".
6. Диференціація стресу, емоційних станів та стомлення.
7. Аналіз понять, що використовуються в законодавстві України для відображення та опису ризиконебезпечних ситуацій у діяльності представників екстремальних професій.
8. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
9. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях службової діяльності.
10. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій у службовій діяльності та їх психологічні наслідки.
11. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.

12. Оцінка рівня професійного стресу.
13. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень.
14. Система професійного відбору та її ефективність.
15. Професіографія та вибір методів професійно-психологічного відбору.
16. Поняття професійної та функціональної надійності.
17. Адаптивні можливості персоналу.
18. Можливі варіанти стереотипних форм поведінки персоналу в умовах екстремальної ситуації.
19. Основні принципи професіографічного дослідження.
20. Види професіограм.
21. Професійний стрес рятувальників. В чому проявляється. Основні стрес-фактори рятувальної справи.
22. Основні стратегії регуляції професійного стресу.
23. Психологічне забезпечення окремих видів діяльності.
24. Психологічне забезпечення професійних дій з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.
25. Дебрифінг – сутність, особливості використання.
26. Принципи управління психологічним забезпеченням як процесом.
27. Організація та планування управління психологічним забезпеченням.

Перелік питань для підготовки
до екзамену 8-й семестр

1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.
2. Криза й критична ситуація. Кризова подія.
3. Психічна травма. Психологічний зміст переживання.
4. Класифікація видів психологічної допомоги.
5. Програма кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.
6. Які почуття виникають під час кризи, що з ними робити?
7. Як пережити кризу?
8. Фактори суїцидальної поведінки.
9. Допомога потенційному суїциденту.
10. Медико-психологічна структура надання допомоги після суїцидальної спроби.
11. Особливості проведення бесіди з людиною, яка знаходиться в передсуїцидальному стані.
12. Карта суїцидального ризику.
13. Психологічні особливості людини, яка вживає алкоголь.
14. Особливості надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у наркотичному стані.
15. Психологічна допомога наркозалежному.
16. Психологічні типи наркоманів.
17. Особливості роботи психолога в зоні надзвичайної ситуації.
18. «Валіза психолога».
19. Рекомендації психологу з усунення стану втоми.

20. Рекомендації, які може надати психолог постраждалому з метою послаблення стресу.
21. Ознаки фізіологічного й патологічного афектів.
22. Візуальна діагностика осіб із психічними аномаліями.
23. Основні принципи та завдання профілактики поширення чуток.
24. Міжособистісний простір.
25. Психологія горя.
26. Ускладнене горе.
27. Надання психологічної допомоги дітям, що пережили травматичну ситуацію.
28. Принципи й методи психокорекційної роботи з дітьми.
29. Психофізіологічний ефект кольорів.
30. Антистресовий тренінг для психологів.

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 телефонами та планшетами 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.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Література

1. Тімченка О.В. Екстремальна психологія: Підручник— К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. — 502 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. — 324 с.
3. Овчаренко.К. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю.. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
4. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса, 2007

5. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
6. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук.: 19.00. 01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009.
7. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024.-711с.
8. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. та ін. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. НА НГУ, 2016. – 571 с.

Розробник:

Тетяна Сальнікова, викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах.