

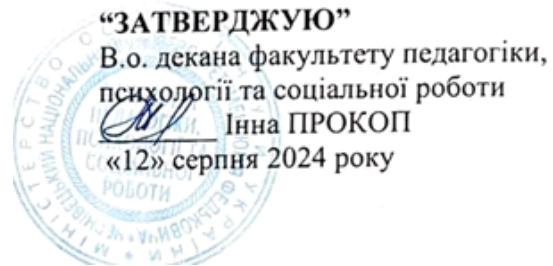
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
(повне найменування вищого навчального закладу)

педагогіки, психології та соціальної роботи

(назва факультету)

Кафедра психології

(назва кафедри)



РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни

Технології психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях
(вказати назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

обов'язкова

(вказати: обов'язкова, вибіркова)

Освітньо-професійна програма **Геосистеми та георизики**

(назва програми)

Спеціальність **103 Науки про Землю**

(вказати: код, назва)

Галузь знань **10 Природничі науки**

(вказати: шифр, назва)

Рівень вищої освіти **перший бакалаврський**

(вказати: перший (бакалаврський)/другий (магістерський)/третій (освітньо-науковий))

Географічний

(назва факультету/інституту, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання **українська**

(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Чернівці 2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Технології психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Геосистеми та георизики», першого (бакалаврського) рівня

Розробники: Доскач Світлана Сильверстівна доцент, кандидат психологічних наук, доцент

(П.І.Б. авторів, посада, науковий ступінь, вчене звання)

Викладачі: Доскач Світлана Сильверстівна, доцент, кандидат психологічних наук, доцент

Погоджено з гарантом ОП
«Геосистеми та георизики»



Сергій КИРИЛЮК

і затверджено на засіданні кафедри фізичної географії, геоморфології та палеогеографії
Протокол № 1 від “12” серпня 2024 року

Завідувач кафедри



Рідуш Б.Т.

Погоджено з гарантом ОП і затверджено на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від “12” серпня 2024 року

Завідувач кафедри



Андрєєва Я.Ф.

Схвалено методичною радою факультету педагогіки,
психології та соціальної роботи
Протокол № 1 від “12” серпня 2024 року
Голова методичної ради факультету

Ганна БИГАР

Схвалено методичною радою географічного факультету

Протокол № 1 від “12” серпня 2024 року
Голова методичної ради географічного факультету



Наталя АНДРУСЯК

©Доскач, 2024рік

Пояснювальна записка

Мета навчальної дисципліни: засвоєння студентами психологічних знань щодо закономірностей і специфічних проявів функціонування людини в надзвичайних умовах існування; розуміння специфіки психологічних та психосоціальних наслідків перебування людини в екстремальних ситуаціях; оволодіння технологіями надання допомоги людині в орієнтації в умовах екстремальної ситуації та функціонування людини після “виходу” з неї; надання психологічної допомоги собі самому, перебуваючи у кризовому стані або зниження страждають від психологічних наслідків пережитої екстремальної ситуації; організація психологічної допомоги людям, які знаходяться у кризовому стані, зумовленому перебуванням в екстремальній ситуації, або переживають життєву кризу, яка виникла з різних причин.

Завдання висвітлені у наступних положеннях: оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками, які дозволять їм у майбутньому вирішувати на практиці завдання організації праці екстремальних ситуацій і оптимізувати “людський фактор” в умовах екстремальних обставин діяльності та життя; отримання теоретичних знань щодо психологічних причин і закономірностей виникнення життєвих криз, особливостей їх протікання, впливу на життєдіяльність людини; їх ролі у формуванні та розвитку особистості, знаходженні нею власної індивідуальності; набуття теоретичних знань щодо феноменології кризових станів, оволодіння технологіями психологічної допомоги з метою подолання у кризових станів.

Результати навчання

Компетентності за ОП

K02. 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.

K12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

K24. Здатність комплексного бачення генезису і розуміння перебігу небезпечних природних явищ і процесів у геосферах та аналізу поведінки населення під час екстремальних і кризових ситуацій.

Програмні результати навчання за ОП

ПР13. Уміти доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу, робити презентації та повідомлення.

Опис навчальної дисципліни

Загальна інформація

	Рі	к	т	С	м	к	Кількість	Кількість годин	
--	----	---	---	---	---	---	-----------	-----------------	--

Форма навчання			Кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	Вид підсумкового контролю
Денна	2	3	2	60	15	15	-	-	30	-	залік
Заочна	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Структура змісту навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	п	лаб	інд	с.р.		о	л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Теми лекційних занять	Змістовий модуль 1. Поняття психологічних технологій. Теоретичні аспекти розуміння екстремальних та кризових ситуацій												
Тема 1. Поняття психологічних технологій у системі соціально-психологічного знання.	8	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 2. Поняття про екстремальні та кризові ситуації, які виникають під час життєдіяльності людини	8	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації	7	2	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини.	7	2	2	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ1	31	8	8	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-
Теми лекційних занять	Змістовий модуль 2. Людина в екстремальній ситуації												
Тема 1. Поняття депресії, стресу, та стресової ситуації, їх наслідки	7	1	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-

Тема 2. Технології подолання кризових станів особистості	8	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Тема 3. Людина в умовах соціальної кризи: особливості переживання соціальних протиріч	8	2	2	-	-	4	-	-	-	-	-	-
Тема 4. Практичні методи подолання кризових станів особистості, яка пережила екстремальну ситуацію	6	2	1	-	-	3	-	-	-	-	-	-
Разом за ЗМ II	29	7	7	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Усього годин	60	15	15	-	-	30	-	-	-	-	-	-

Тематика практичних занять

№	Назва теми (завдання)	Кількість годин
1	Доберіть зразки психологічних технологій, які застосовують психологи	1
2	Наведіть приклади і охарактеризуйте поведінку людини у кризовій та екстремальній ситуації	2
3	Визначте шляхи та засоби адаптація людини до екстремальних умов	2
4	Біологічні, психофізіологічні та психосоціальні механізми активності людини у надзвичайних умовах	2
5	Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації	2
6	Емоційний шок та його прояви	2
7	Визначте техніки психологічної допомоги собі та оточуючим людям, які опинилися в екстремальній ситуації	2
8.	ПТСР та його прояви	2

Самостійна робота студента

№	Завдання для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Соціальні очікування особистості і їх зіткнення з життєвою реальністю.	3
2.	Специфіка подолання людиною світоглядних протиріч за умов загальної довготривалої кризи суспільства.	3
3.	Посилення внутрішньоособистісних кризових явищ в умовах соціальної кризи.	3
4.	Психологія масової поведінки. Особистість в масі	3
5.	Фактори, які впливають на людину в натовпі.	3
6.	Основні форми стихійної поведінки та умови їх виникнення в екстремальних ситуаціях	3

7.	Страх та тривога. Причини виникнення та особливості протікання	3
	Панічні атаки, їх прояви та симптоматика	3
8.	Масова паніка. Етапи та прояви панічних реакцій.	3
9.	Психологічні та соціальні наслідки масової панічної поведінки. Вплив на панічну поведінку	3
10.	Способи подолання депресивних станів	3

** Індивідуальні завдання плануються, якщо передбачені навчальним планом, або за рішенням викладача*

** ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни визначається викладачем, з урахуванням специфіки дисципліни.*

Контроль та оцінювання навчальних досягнень студентів у процесі вивчення навчальної дисципліни – зазначаються види, методи контролю, які використовуються в процесі вивчення навчальної дисципліни (*контрольні роботи; тести; проекти; реферати; есе; розрахунково-графічні роботи інші види індивідуальних і групових завдань*) та **обов'язково перелік питань для самоконтролю й контролю навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни.**

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ Й КОНТРОЛЮ

1. Екстремальна поведінка як різновид специфічної активності людини.
2. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій.
3. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки.
4. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості.
5. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.
6. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.
7. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці.
8. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.
9. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість.
10. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки.
11. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки.
12. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних та конативних складових діяльності.
13. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини в професійній сфері.
14. Загальна характеристика станів психоемоційної напруженості.
15. Типові стресори професійної діяльності.
16. Стресові та постстресові емоційні стани.
17. Особливості та критерії оцінки стресів.
18. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості.
19. Поняття фрустраційної толерантності

20. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрацій.
21. Психоемоційний стан внутрішньоособистісного конфлікту.
22. Типові конфліктогени в професійній діяльності.
23. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
24. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів.
25. Фізіологічний та патологічний афект
26. Психологічні компетенції в роботі з афектами.
27. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів.
28. Діагностика психоемоційної напруженості.
29. Надання екстреної психологічної допомоги.
30. Основні методологічні підходи в організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.
31. Різновиди профілактики психоемоційної напруженості.
32. Напруженість як психологічне переживання (За Ф.Василюком).
33. Гомеостатичні теорії стресу (У.Кеннон та Г.Сельє).
34. Моделювання експериментального стресу.
35. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
36. Складові моделі екстреної психологічної допомоги.
37. Психологічна інтервенція як метод психологічної допомоги.
38. Особливості «допсихологічної» допомоги в психотравмуючій ситуації.
39. Психологічний супровід як форма надання невідкладної психологічної допомоги
40. Психологічний дебрифінг
41. Методика психологічного деф'юзингу.
42. Методика десенсибілізації та переробки психічної травми за допомогою рухів очей (ДПРО)
43. Когнітивно-біхевіоральна терапія ПТСР.
44. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
45. Методики діагностики ПТСР
46. Арттерапія та психодрама.
47. Перебудова світоглядних позицій на основі гуманістичного підходу.
48. Об'єкт та предмет психології екстремальної поведінки
49. Особистісно-орієнтована терапія
50. Залежність ефективності діяльності від стрес-мотивації (Закон Йеркса-Додсона).

✓ **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів за результатами поточного контролю** (подаються для оцінювання роботи студента на семінарських чи практичних заняттях (усних відповідей), виконання письмових, практичних завдань, самостійної роботи – відповідно до тематики кожного змістового модуля).

Формами поточного контролю є усна чи письмова (тестування, есе, реферат, творча робота) відповідь студента та ін.

Формами підсумкового контролю є: **залік**.

Розподіл балів, які отримують студенти

(залік)

Поточне тестування та самостійна робота										Залік	Усього
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	к.р.	T5	T6	T7	T8	к.р.		
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	40	100

Індивідуальна траєкторія здобувача вищої освіти у процесі вивчення навчальної дисципліни – участь у неформальній/інформальній освіті.

Коментар! Якщо здобувач освіти отримав знання окрім формальної освіти у неформальній/інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно положення «Про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича» та рішення кафедри (на основі аргументування викладача, що тематика семінарів, вебінарів, воркшопів, тренінгів, у яких взяв участь студент підтверджується сертифікатом, програмою, а також відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю тощо).

✓ Критерії оцінювання результатів навчання (з навчальної дисципліни) на підсумковому контролі

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок (балів) за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

Мінімальний пороговий рівень оцінки варто визначається за допомогою якісних критеріїв і трансформації їх в мінімальну позитивну оцінку використовуваної числової (рейтингової) шкали.

Підсумкова оцінка, як показник результатів вивчення навчальної дисципліни, складається із сумарної кількості балів за поточне оцінювання – **60 балів** та підсумкового модуль – контролю (екзамен) – **40 балів**, за **100-бальною** університетською шкалою.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка національною шкалою	за	Оцінка за шкалою ЄКТС	
		Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно		A (90-100)	відмінно
Добре		B (80-89)	дуже добре
		C (70-79)	добре
Задовільно		D (60-69)	задовільно
		E (50-59)	достатньо
Незадовільно		FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
		F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим самостійним повторним

		опрацюванням освітнього компонента до перескладання
--	--	---

Методи та освітні технології навчання -

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- контрольні роботи;
- стандартизовані тести;
- проекти (наскрізні проекти; індивідуальні та командні проекти; дослідницько-творчі та ін.);
- аналітичні звіти;
- реферати;
- есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- контрольні роботи;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

Політика академічної доброчесності

Освітня діяльність (викладача і студента) під час вивчення навчальної дисципліни ґрунтується на принципах співробітництва та академічної доброчесності. Очікується, що роботи студентів будуть оригінальним дослідженням чи міркуванням й об'єктивно оцінені викладачем (або інше ваше бачення).

Рекомендована література:

Основна

1. Корекційна робота психолога // упоряд. О. Главник. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник: Видання друге, перероблене та доповнене. / С.Д. Максименко. К.: Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
3. Основи психології: / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: Либідь, 2002. Вид. 5-те, стереотип. 632 с.
4. Савчин М.В. Вікова психологія. / М.В. Савчин. К. 2015.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
6. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К.: Главник, 2007. 144 с.

Додаткова

1. Корекційна робота психолога // упоряд. О. Главник. К.: Шкільний світ, 2002. 112 с.
2. Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від крупномасштабних критичних інцидентів //

- автореф. дисс. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Харків, 2000
3. Луппо С.Е. Стратегії подолання психічної травми //Соціальна психологія. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2004. № 5 (7), с.25-35.
 4. Луппо С.Є. Методи психологічного консультування та психотерапії посттравматичних станів. // Сучасні напрямки психологічного консультування в системі освіти. – Збірник матеріалів конференції. Київ: КМПУВ ім. Б. Грінченка, 2001.
 5. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Харьков- Минск, 2001. 27
 6. Психологія життєвої кризи. / За ред. Т.М. Титаренко. К., 1998.

Інформаційні ресурси

<https://studies.in.ua/bjd-atamachuk/1024-148-lyudina-v-ekstremalnih-umovah-navkolishnogo-seredovischa-podolannya-stresovogo-stanu.html>
<https://ns-plus.com.ua/2017/09/25/lyudyna-u-nadzvyhajnij-sytuatsiyi/>
<https://emergency.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/.docx>