

## Силабус курсу

### Екстремальна та кризова психологія

Ступінь вищої освіти – магістр  
Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність – 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма «Психологія перемовин та медіація»

Рік навчання: I, Семестр: II

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПП

к.психол.н., доцент Бригадир Марія Богданівна

Контактна інформація

brygadyr\_m@i.ua +380975274792

### Опис дисципліни

Навчальна дисципліна поєднує два аспекти: теоретичний (знання) та практичний (вміння та навички).

У теоретичному аспекті - це оволодіння майбутніми фахівцями психологічними знаннями: а) щодо закономірностей і специфічних проявів функціонування людини в надзвичайних умовах існування; б) щодо закономірностей і специфічних проявів функціонування людини після її “виходу” з умов екстремальності: особливостей психотрансформативних процесів: трансформації образу “Я”, мотиваційної системи людини, системи цінностей і смислів; специфіки психологічних та психосоціальних наслідків перебування людини в екстремальних ситуаціях; особливостей надання психологічної допомоги людям, які перебувають у кризовому стані або страждають від психологічних наслідків пережитої екстремальної ситуації;

Стосовно практичного аспекту, це оволодіння майбутніми фахівцями психологічними вміннями щодо розв’язання завдань, які знаходяться у колі названих проблем: організації професійної психологічної діяльності, яка спрямована на підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, на підвищення стійкості до стресу; мобілізації фактору людини в професійному середовищі, де фактор екстремальності виступає на перший план або ризик виникнення надзвичайних ситуацій значно підвищений; організації психологічної підготовки та психологічного супроводження професійної діяльності таких спеціалістів (перш за все, в авіації); організації психологічної допомоги людям, які знаходяться у кризовому стані, зумовлено перебуванням в екстремальній ситуації, або переживають життєву кризу, яка виникла з інших причин.

### Структура дисципліни

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
2 / 2	Тема 1. Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за	Тести, питання

		допомогою або підвищення кваліфікації.	
2 / -	Тема 2. Основні принципи з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	Кейси, вправи, задачі
4 / 2	Тема 3. . Основні підходи та стратегії роботи в надзвичайних ситуаціях	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. Аналізувати переваги та слабкі позиції кожної зі сторін переговорів, враховуючи наявні й потенційні загрози, альтернативні джерела інформації, реальну конкурентоспроможність сторін у процесі ведення перемовин.	Кейси, вправи
2 / 2	Тема 4: Ціль, завдання першої психологічної допомоги. Підготовка до надання першої психологічної допомоги.	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. Аналізувати переваги та слабкі позиції кожної зі сторін переговорів, враховуючи наявні й потенційні загрози, альтернативні джерела інформації, реальну конкурентоспроможність сторін у	Задачі, тести, вправи, ділові ігри

		<p>процесі ведення перемовин.</p> <p>Стресостійкість, адаптивність, довільна саморегуляція та ефективні дії в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час ведення перемовин та медіації на основі аналітичного розрахунку, планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності.</p>	
4 / 2	<p>Тема 5: Функціонування системи перенаправлення між та в межах різних секторів. Порядок дій під час перенаправлення.</p>	<p>Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.</p> <p>Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.</p> <p>Аналізувати переваги та слабкі позиції кожної зі сторін переговорів, враховуючи наявні й потенційні загрози, альтернативні джерела інформації, реальну конкурентоспроможність сторін у процесі ведення перемовин.</p> <p>Своєчасне прийняття складних рішень, ефективне відпрацювання декількох проблем або завдань одночасно, а також демонстрування гнучкості та відкритості до нових структур, процедур і технологій ведення й перебігу процесу медіації під час вирішення конфлікту із використанням психологічних засобів.</p>	<p>Задачі, кейси, вправи</p>
2 / 2	<p>Тема 6. Травматичний стрес</p>	<p>Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.</p> <p>Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>Стресостійкість, адаптивність, довільна саморегуляція та ефективні дії в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час ведення перемовин та медіації на основі аналітичного розрахунку,</p>	<p>Задачі, тести, вправи, ділові ігри</p>

		планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності.	
2/ -	Тема 7. Типи стрес-реакцій	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. Стресостійкість, адаптивність, довільна саморегуляція та ефективні дії в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час ведення перемовин та медіації на основі аналітичного розрахунку, планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності.	Тести, питання
4/2	Тема 8. Шляхи подолання стресу. Огляд психологічних технік	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерпія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	Тести, питання
4/1	Тема 9: Психологічний аналіз основних компонентів стресостійкості. Балансна модель Н. Пезешкіана та Багатовимірна модель BASIC Ph.	Стресостійкість, адаптивність, довільна саморегуляція та ефективні дії в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час ведення перемовин та медіації на основі аналітичного розрахунку, планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності. Своєчасне прийняття складних рішень, ефективне відпрацювання декількох проблем або завдань одночасно, а також демонстрування гнучкості та відкритості до нових структур, процедур і технологій ведення й перебігу процесу медіації під час вирішення конфлікту із використанням психологічних засобів.	Кейси, тести
4 / 2	Тема 10: Рівні «резилієнс» та підходи до її вимірювання.	Стресостійкість, адаптивність, довільна саморегуляція та ефективні дії в умовах швидких змін і підвищеної невизначеності під час	Кейси, вправи

ведення перемовин та медіації на основі аналітичного розрахунку, планомірного впливу на учасників соціальних зв'язків і взаємодій та програм психологічного супроводу професійної діяльності.

### Літературні джерела

1. Бригадир М. Особливості надання кризової психологічної допомоги. *Transformational processes of the social and humanitarian sphere of modern Ukraine in the conditions of war. Challenges, problems and prospects*. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo KU. 2023. С. 61-78.
2. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року) / уклад. З. Р. Кісіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С.44-47.*
3. Бригадир М. Б., Бамбурак Н. М. Особливості появи та діагностики ГСР й ПТСР, способи їх ефективного лікування. *Габітус*. 2023. № 51. С. 234-238.
4. Бамбурак Н.М., Бригадир М. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. *Габітус*. 2022. № 42. С. 279-284.
5. Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>.
6. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей наук.-практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с.
7. Методичні рекомендації "Перша психологічна допомога. Алгоритм дій". Додаток до листа МОН 04.04.2022 № 1/3872-22
8. Перша психологічна допомога. Посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України м. Київ, 2017. URL: [https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0\\_%D0%97%D0%A8%D0%A0.pdf](https://redcross.org.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%88%D0%B0-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0_%D0%97%D0%A8%D0%A0.pdf)
9. Постійний міжвідомчий комітет (2010 р.). Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в надзвичайних гуманітарних ситуаціях: Що повинні знати керівники програм захисту? URL: [https://www.unicef.org/protection/what\\_humanitarian\\_health\\_actors\\_should\\_know.pdf](https://www.unicef.org/protection/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf)
10. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
11. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. – К.: Талком, 2021 р. – 319 с.
12. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). *Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus*. IFRC: Hong Kong, 2020.
13. ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus*. ONG Inclusiva, 2020.

14. Andreeva N., Ryazanova L., Ledova L., Trilisenko L., Kulakovskaya T. Stress Resistance of *Saccharomyces cerevisiae*. Strains Overexpressing Yeast Polyphosphatases. *Stresses*. 2022. Vol. 2(1). P. 17-25. URL: <https://www.mdpi.com/2673-7140/2/1/2>

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Оцінювання

Остаточна оцінка за дисципліну розраховується за шкалою оцінювання:

Модуль 1		Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	5 %	15 %	40%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Тренінги	Самостійна робота	Екзамен
Усне, письмове опитування під час занять 10 тем, 7 занять, 5 оцінок	Тестування у системі Moodle	Презентація та захист проєктів, які виконуються у підгрупах  Критерії оцінювання тренінгу: оформлення проєкту 10 балів, презентація проєкту 70 балів, активність участі у тренінгу 10 балів, оцінка вмінь працювати в команді 10 балів	Самостійна робота студентів організовується у формі виконання комплексного дослідницького завдання, яке виконується за такими методичними рекомендаціями: Поділ студентської групи на підгрупи по 4-5 осіб.  Кожна група обирає один із підходів подолання стресових ситуацій.  На основі теоретичних та методологічних підвалин обраного підходу – група розробляє технологію надання ППД населенню і відповідній кризовій ситуації.  Реферативне представлення виконаного завдання – 30 балів  Презентація та захист отриманих дослідницьких результатів – 60 балів  Самооцінювання та оцінювання кожного учасника групи щодо	Відповідь на 2 теоретичні запитання, кожне з яких 30 балів. Практичне завдання – 20 балів 2. Розв'язання 10 тестів по 2 бали = 20 балів

			залучення у виконання групового проекту – 10 балів	
--	--	--	--	--

Шкала оцінювання студентів:

<b>ECTS</b>	<b>Бали</b>	<b>Зміст</b>
A	90-100	Відмінно
B	85-89	Добре
C	75-84	Добре
D	65-74	Задовільно
E	60-64	Достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом