

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор ІНІНОТ



Святослав Питель

« 30 »

08

2024 р.



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

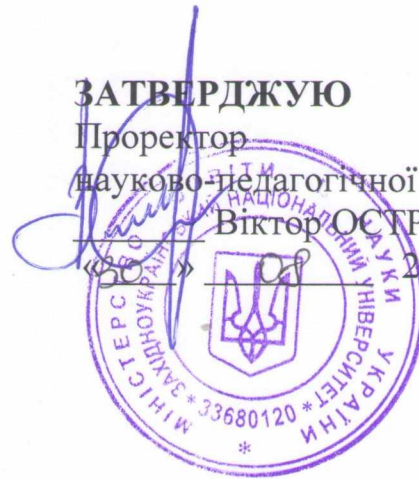
Проректор

науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« 30 »

2024 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

з дисципліни «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

**кафедра психології та соціальної роботи**

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практ. (год.)	ІРС (год.)	Тренінг (год.)	СРС. (год.)	Разом (год.)	Екзамен (сем.)
Заочна	1	2	8	4	-	-	138	150	3

*30.08.2024*

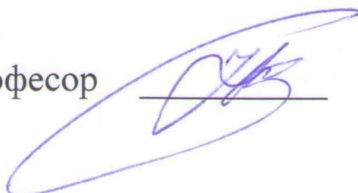
**Тернопіль – ЗУНУ, 2024**

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки магістра галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки», спеціальності 053 – «Психологія», затвердженої Вченою радою ЗУНУ (протокол № 10 від 23 червня 2023 р.).

Робочу програму склала доцент кафедри психології та соціальної роботи, к. психол. н., доцент **Бригадир Марія Богданівна**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології та соціальної роботи, протокол № 1 від «27» серпня 2024 р.


Завідувач кафедри психології та соціальної роботи, д.психол.н., професор



**Андрій ГІРНЯК**

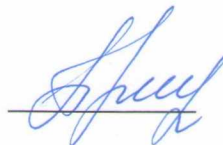
Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності «Психологія» протокол № 1 від «30» серпня 2024 р.

Керівник групи забезпечення спеціальності д.психол.н., професор



**Андрій ГІРНЯК**

Гарант ОП «Психологія перемовин та медіація» к.психол.н., доцент



**Марія БРИГАДИР**

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Екстремальна та кризова психологія»

1. Опис дисципліни „ Екстремальна та кризова психологія”

Дисципліна “ Екстремальна та кризова психологія ”	Галузь знань, спеціальність, ОПП, СВО	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 5	Галузь знань 05 – “Соціальні та поведінкові науки”	Статус дисципліни обов’язкова Мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 4	Спеціальність 053 –“ Психологія”	Рік підготовки: <i>Заочна – 1</i> Семестр: <i>Заочна – 2</i>
Кількість змістових модулів – 4	Освітньо-професійна програма «Психологія перемовин та медіація»	Лекції: <i>Заочна – 8 год</i> Практичні заняття: <i>Заочна – 4 год</i>
Загальна кількість годин – 150	Ступінь вищої освіти – магістр	Самостійна робота: <i>Заочна – 138 год</i> Тренінг – Індивідуальна робота:
Тижневих годин:		Вид підсумкового контролю – екзамен

2. Мета і завдання вивчення дисципліни «Екстремальна та кризова психологія»

**2.1 Мета вивчення дисципліни.**

Мета викладання навчальної дисципліни 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, зумовленом перебуванням в екстремальній ситуації, або переживають життєву кризу, яка виникла з інших причин.

## 2.2 Завдання вивчення дисципліни

**Завдання курсу:** а) оволодіння студентами знаннями, вміннями та навичками, які дозволять їм у майбутньому вирішувати на практиці завдання організації праці в тих сферах життєдіяльності людини, де існує підвищений ризик виникнення екстремальних ситуацій і оптимізувати “людський фактор” в умовах екстремальних обставин діяльності та життя.

б) набуття теоретичних знань щодо феноменології кризових станів, оволодіння прийомами та методами психологічного діагностування цих станів;

в) набуття 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;

З метою вирішення поставлених завдань в рамках даної дисципліни екстремальні та кризові ситуації розглядаються як “перехідні етапи” у житті особистості, коли з особливим загостренням починають звучати екзистенційні проблеми, коли особистість стає перед вибором: подальшого особистісного еволюціонування або стагнації.

## 2.3 Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

## 2.4 Передумови для вивчення дисципліни

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше: Психологія конфліктів та медіація, Психодіагностика та пропедевтика психіатрії.

## 2.5 Результати навчання:

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, психотерапія, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР12. Аналізувати переваги та слабкі позиції кожної зі сторін перемовин, враховуючи наявні й потенційні загрози, альтернативні джерела інформації, реальну конкурентоспроможність сторін у процесі ведення перемовин.

ПР14. 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. ПР17. Застосовувати європейські психологічні практики та принципи медіаційної діяльності у ході вирішення різних галузевих спорів та діяти відповідно до етичних стандартів медіатора із використанням відповідних психологічних засобів.

## 3

### Програма навчальної дисципліни

**Змістовий модуль I. Вплив надзвичайних ситуацій на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя**

## **Тема 1. Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя**

Поняття психічного здоров'я та гармонійної особистості. Психологічне розуміння понять „ситуація”, „картина світу”, „криза”. Типологічний аналіз та класифікація життєвих криз. Умови виникнення життєвих криз. Надзвичайні ситуації та їх вплив на особистість.

## **Тема 2. Основні принципи з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації**

Поняття та історія формування основних принципів психосоціальної підтримки.

Основні принципи психосоціальної підтримки. Піраміда інтервенцій у надзвичайних ситуаціях

## **Тема 3. Основні підходи та стратегії роботи в надзвичайних ситуаціях.**

Два основних комплексних підходи: 1) гуманітарний (Relief Approach); 2) орієнтований на розвиток (Developmental Approach). Стратегії психологічної роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Стратегії: відновленні послуг з охорони здоров'я; створенні освітніх програм; створенні центрів підтримки громад; створенні/підтримці реабілітаційних центрів; створенні груп самопомогі; проведенні тренінгів з лідерства та самоорганізації. Стратегії, які сприяють ініціативам, спрямовані на залучення місцевого населення до різних робіт із відновлення, створення організацій для відновлення інфраструктури,

## **Змістовий модуль №2. Перша психологічна допомога та перенаправлення людей при надзвичайних ситуаціях**

### **Тема 4: Ціль, завдання першої психологічної допомоги. Підготовка до надання першої психологічної допомоги.**

Завдання ППД. Елементи ППД. Етапи ППД. Правила ППД. Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів

### **Тема 5: Функціонування системи перенаправлення між та в межах різних секторів. Порядок дій під час перенаправлення.**

Перенаправлення та його основні етапи. Етичні аспекти перенаправлення. Порядок дій під час перенаправлення.

## **Змістовий модуль №3: Гостра реакція на стрес**

### **Тема 6. Травматичний стрес**

Стрес та стресові реакції. Умови та причини появи стресових реакцій. Різновиди стресу. Стрес травматичний стрес, ПТСР.

### **Тема 7. Типи стрес-реакцій**

Типи та види реакцій на стрес. Фізіологічні основи реакцій на стрес. Гостра реакція на стрес та порушення адаптації. Емоційний інтелект та його складові.

### **Тема 8. Шляхи подолання стресу. Огляд психологічних технік.**

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Психологічна допомога у стані гострого стресу. Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

## **Змістовий модуль №4: Поняття «резилієнс» . Підходи до вивчення «резилієнс».**

**Тема 9. Психологічний аналіз основних компонентів стресостійкості. Балансна модель Н. Пезешкіана та Багатовимірна модель BASIC Ph.**

Психологічні основи життєстійкості особистості. Особливості структурної організації життєстійкості особистості. Системогенез життєстійкості особистості. Психологічні чинники та механізми розвитку життєстійкості особистості. Балансна модель Н. Пезешкіана та багатовимірна модель Basic Ph.

**Тема 10. Рівні «резилієнс» та підходи до її вимірювання.**

Поняття «резилієнс» та історія його розвитку. Підходи до вивчення резилієнс. Рівні резилієнс та підходи до її вимірювання. Резилієнс – базові особливості. Резилієнс – риса чи процес? Резилієнс – стійкість, повернення, зростання.

**4 Структура залікового кредиту з дисципліни “Екстремальна та кризова психологія”**

заочна форма навчання

Перелік тем	Кількість годин		
	Лекції	Практичні	СРС
Тема 1. Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя	2	2	14
Тема 2. Основні принципи з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації	-	-	14
Тема 3. . Основні підходи та стратегії роботи в надзвичайних ситуаціях	2	-	14
Тема 4: Ціль, завдання першої психологічної допомоги. Підготовка до надання першої психологічної допомоги.	-	-	14
Тема 5: Функціонування системи перенаправлення між та в межах різних секторів. Порядок дій під час перенаправлення.	-	-	14
Тема 6. Травматичний стрес	2	2	14
Тема 7. Типи стрес-реакцій	-	-	13
Тема 8. Шляхи подолання стресу. Огляд психологічних технік	-	-	14
Тема 9: Психологічний аналіз основних компонентів стресостійкості. Балансна модель Н. Пезешкіана та Багатовимірна модель BASIC Ph.	-	-	13
Тема 10: Рівні «резилієнс» та підходи до її вимірювання.	2	-	14
Разом	8	4	138

5

**Тематика практичних занять.**

**Заочна форма**

**Практичне заняття № 1**

**Тема.** Вплив надзвичайної ситуації на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя

**Мета:** дослідити особливості впливу надзвичайних ситуацій на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя

Питання для обговорення:

1. Поняття психічного здоров'я та гармонійної особистості.
2. Психологічне розуміння понять „ситуація”, „картина світу”, „криза”.
3. Типологічний аналіз та класифікація життєвих криз.
4. Умови виникнення життєвих криз.
5. Надзвичайні ситуації та їх вплив на особистість.

## **Практичне заняття № 2**

**Тема.** Травматичний стрес

**Мета:** дослідити особливості появи та проживання людиною травматичного стресу.

Питання для обговорення:

1. Стрес та стресові реакції.
2. Умови та причини появи стресових реакцій.
3. Різновиди стресу.
4. Стрес травматичний стрес, ПТСР.

### **6. Самостійна робота студентів**

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 залучення у виконання групового проекту – 10 балів

### **7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

У процесі вивчення дисципліни “Екстремальна та кризова психологія” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

1. стандартизовані тести;
2. поточне опитування;
3. залікове модульне тестування та опитування;
4. тренінг;
5. виконання комплексного дослідницького завдання;
6. екзамен;
7. інші види індивідуальних та групових завдань.

### **8. Методи навчання**

У навчальному процесі застосовуються: лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота, індивідуальна робота, метод опитування, тестування, ситуативне моделювання, ділові ігри, підготовка і презентація проектів.

## 9. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Для виконання усіх видів завдань студентами і проведення контрольних заходів встановлюють конкретні терміни. Перескладання модулів проводиться в установленому порядку.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час проведення контрольних заходів заборонені. Під час контрольного заходу студент може користуватися лише дозволеними допоміжними матеріалами або засобами, йому забороняється в будь-якій формі обмінюватися інформацією з іншими студентами, використовувати, розповсюджувати, збирати варіанти контрольних завдань.

Політика щодо відвідування. Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, карантин, воєнний стан, хвороба, закордонне стажування) навчання може відбуватись в дистанційній формі за погодженням із керівником курсу з дозволу дирекції інституту.

## 10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

### Шкала оцінювання:

За шкалою ЗУНУ	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90–100	Відмінно	A (відмінно)
85–89	Добре	B (дуже добре)
75–84		C (добре)
65–74	Задовільно	D (задовільно)
60–64		E (достатньо)
35–59	Незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1–34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

## 12. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	1-10
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	1-10
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	1-10
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	1-10
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	1-10
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	1-10
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	1-10
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	1-10

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ



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>