

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

СИЛАБУС
навчальної дисципліни

ОСНОВИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Освітньо-професійна програма _____

Спеціальність _____

Галузь знань _____

Рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський)
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

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

Мова навчання _____ українська _____
(вказати: на яких мовах читається дисципліна)

Розробник: __ кандидат психологічних наук, асистент кафедри практичної психології
Ганна БАРАБАЩУК

Профайл викладача (-ів) <http://animus.chnu.edu.ua>

Контактний тел. 0507523924

E-mail: h.barabashchuk@chnu.edu.ua

Консультації Он-лайн-консультації (за домовленістю) : четвер з 14.00 до 15.00

1.Анотація дисципліни. Курс «Основи екстреної психологічної допомоги» розрахований на один семестр, викладається студентам другого курсу факультету педагогіки, психології та соціальної роботи, являє собою дисципліну прикладного та практичного спрямування. У процесі вивчення курсу студенти матимуть змогу ознайомитися із поняттям психологічна допомога та екстрена психологічна допомога; розуміти закономірності функціонування психіки в екстрених умовах та наслідки цього

2.Мета навчальної дисципліни є ознайомлення студентів з теоретичними аспектами екстреної психологічної допомоги, здатність проявляти психологічну стійкість у складних умовах, використовуючи при цьому методи емоційної та когнітивної регуляції для оптимізації преш за все власної життєдіяльності.

3. Пререквізити. Для засвоєння дисципліни «Основи екстреної психологічної допомоги» студенти можуть звертатися до знань, умінь та навиків, що сформовані у процесі вивчення таких навчальних дисциплін як «Вступ до спеціальності», «Загальна психологія», «Фізіологія ЦНС».

4. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна.

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами **загальних та фахових компетентностей:**

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- ЗК2. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності;
- ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;
- ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним;
- ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення;
- ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії;
- ЗК9 Здатність працювати в команді;
- ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства.

фахові компетенції:

- СК1.Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом;
- СК3.Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;
- СК5.Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій;
- СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;
- СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики;
- СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

У результаті вивченої дисципліни «Основи екстреної психологічної допомоги» студенти мають:

- ✓ аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми;
- ✓ розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті надзвичайних ситуацій
- ✓ здійснювати аналіз науково літератури та обговорювати власні міркування;
- ✓ рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів ;
- ✓ формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника
- ✓ взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

- ✓ відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку
- ✓ знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності
- ✓ демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
- ✓ вжити ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення)

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			Кредитів	Годин	Лекції	Практичні	Семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2	3	3,0	90	15	-	15		60	2	залік
Заочна	2	3	3,0	90	8	-	-	-	82	-	залік

5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

навчальної дисципліни «Основи екстреної психологічної допомоги»

Денна/ заочна форма навчання

3 курс, бсеместр

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		Л	с	лаб	інд	с.р.		Л	пс	Лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретичні аспекти екстреної психологічної допомоги												
Тема 1. Психологічна допомога в умовах сьогодення.	12	2	2			8	12					12
Тема 2. Зміст та принципи екстреної психологічної допомоги.	14	2	2			10	17	2				15

Тема 3 Стрес, травматичний стрес та ПТСР	14	2	2			10	11	1				10
Тема 4. Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим	15	2	3			10	11	1				10
Разом за змістовним модулем 1	55	8	9			38	51	4				47
Практичні аспекти екстреної психологічної допомоги												
Тема 1 Психодіагностика в зоні надзвичайних ситуацій	12	2	2			8	11	1				10
Тема 2. Методи та прийоми емоційної стабілізації в умовах надзвичайної ситуації	14	2	2			10	17	2				15
Тема 3 Супервізія як метод профілактики вторинної травматизації та емоційного вигорання фахівця	9	3	2			4	11	1				10
Разом за змістовим модулем 2.	35	7	6			22	39	4				35
Усього годин	90	15	15			60	90	8				82

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми
1	ЗМ1.Тема 1. Психологічна допомога в умовах сьогодення. <i>Питання для обговорення:</i> Поняття «психологічна допомога». Види

	психологічної допомоги. Перша психологічна допомога. Вимога до фахівця.
2	ЗМ1.Тема 2.Зміст та принципи екстреної психологічної допомоги. <i>Питання для обговорення:</i> Екстрена психологічна допомога та її суть. Моделі та цілі екстреної психологічної допомоги. Основні критерії екстреної психологічної допомоги. Функції екстреної психологічної допомоги.
3	ЗМ1. Тема 3 Стрес, травматичний стрес та ПТСР <i>Питання для обговорення:</i> Поняття стрес. Теорії стресу. Травматична подія, Класифікація травматичних подій. Етапи травматизації . ПТСР та його діагностика.
4	ЗМ1. Тема 4. Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим <i>Питання для обговорення:</i> Категорії осіб, яким надається екстрена психологічна допомога. Група ризику та її особливості. Специфіка місця надання екстреної психологічної допомоги. Сфери впливу з якими працює психолог ЕПД. Етапи екстреної психологічної допомоги.
5	ЗМ2. Тема 1.Психодіагностика в зоні надзвичайних ситуацій <i>Питання для обговорення:</i> Візуальна експрес-діагностика. Спостереження та бесіда в процесі діагностики психічного стану постраждалого. Психодіагностична процедура. Методики та особливості психодіагностичної процедури. Стратегії після діагностичної процедури.
6	ЗМ2.Тема 2. Методи та прийоми емоційної стабілізації в умовах надзвичайної ситуації <i>Питання для обговорення:</i> Психологічний супровід та емоційна підтримка. Введення та інформування. Психологічна інтервенція. Кризова інтервенція. Психологічний де брифінг. Психологічна регуляція та саморегуляція. Когнітивно-поведінкова терапія. Арт-терапія. Гуманістична-екзистенційна психотерапія.
7	ЗМ2. Тема 3. Супервізія як метод профілактики вторинної травматизації та емоційного вигорання фахівця <i>Питання для обговорення:</i> Вторинна травматизація. Ознаки вторинної травматизації. Професійне вигорання: симптоми, причини,стадії. Супервізія та її роль в діяльності психолога ЕПД.

5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми
1	ЗМ1 Тема1. Психологічна допомога в умовах сьогодення. 1. Поняття психологічна допомога. Перша психологічна допомога 2. Вимоги до кваліфікації психолога, який надає психологічну допомогу 3. Етичний кодекс психолога

2	ЗМ1 Тема 2. Зміст та принципи екстреної психологічної допомоги. 1. Екстрена ситуація. Надзвичайна ситуація. Кризова ситуація. 2. Класифікація надзвичайних ситуацій та їх специфіка
3	ЗМ1. Тема 3 Стрес, травматичний стрес та ПТСР . 1. Теоретичні моделі ПТСР 2. Індивідуальна чутливість та наслідки травми для різного віку
4	ЗМ1Тема Тема 4. Особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим 1. Психологічна підтримка. 2. Психологічна допомога на різних етапах розвитку травми 3. Робота мобільних груп екстреної психологічної допомоги
5	ЗМ2 Тема 1.Психодіагностика в зоні надзвичайних ситуацій 1. Основні експрес-засоби психодіагностики. 2. Візуальна експрес-діагностика. 3. Спостереження та бесіда в процесі діагностики психічного стану постраждалого 4. Психодіагностичний інструментарій
6	ЗМ2 Тема 2. Методи та прийоми емоційної стабілізації в умовах надзвичайної ситуації. 1. Техніки гуманістичного підходу. 2. Техніки позитивної психотерапії. 3. Техніки когнітивно-поведінкової психотерапії. 4. Техніки релаксації. Техніки аутогенного тренування. 5. Техніки ізотерапії та казкотерапії.
7	ЗМ2 Тема 3. Супервізія як метод профілактики вторинної травматизації та емоційного вигорання фахівця. 1. Поняття супервізії. Типи супервізії та функції. 2. Професійне вигорання та професійна деформація фахівця. 3. Вторинна травматизація та шляхи попередження

Тематика ІНДЗ

1. Історія створення служби екстреної психологічної допомоги.
2. Вимоги до професійних та особистісних якостей психолога, волонтерів служби екстреної психологічної допомоги.
3. Психологічні та клінічні наслідки психотравм.
4. Психологія поведінки людини у напружених, екстремальних та надзвичайних ситуаціях.
5. Психофізіологічні механізми паніки.
6. Цикл панічної поведінки. Класифікація паніки за її деструктивними наслідками.
7. Само- та взаємодопомога постраждалим в екстремальній ситуації.
8. Психологічна підтримка спеціалістів, які працюють у кризових ситуаціях.
9. Рівні роботи із горем. Завдання горювання.
10. Основні принципи роботи з клієнтом, який переживає горе.
11. Особливості психологічної допомоги дітям, які переживають втрату.

6. Система контролю та оцінювання

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (<i>аудиторна та самостійна робота</i>)								ІНДЗ	Кількість балів (залік)	Сумарна к-ть балів	
Змістовий модуль №1				Контрольна робота за ЗМ1	Змістовий модуль № 2						Контрольна робота за ЗМ2
T1	T2	T3	T4		T1	T2	T3				
4	4	4	4	10	5	4	5	10	10	40	100

Засоби оцінювання

Діагностика успішності студентів здійснюється за допомогою:

- ✓ усних опитувань на семінарських заняттях;
- ✓ письмових робіт;
- ✓ тестових завдань;
- ✓ дослідно-творчих проєктів;
- ✓ реферативні доповіді чи есе;
- ✓ презентації результатів виконаних завдань;
- ✓ письмових екзаменаційних завдань.

Критерії оцінювання

Робота на лекції передбачає сприйняття та засвоєння теоретичного курсу, а також фіксацію основних його положень (конспектування). Нарахування балів за роботу на лекціях відбувається шляхом перевірки конспектів лекцій. При тому оцінюється: повнота, охайність і грамотність ведення конспекту лекцій; відтворення лекційних матеріалів під час виконання модульного контролю (тесту). За недостатньо повне відображення лекційного матеріалу у конспекті, систематичні пропуски лекційних занять, студенту за даний вид навчальної роботи, бали нараховуються лише в частині законспектованих лекцій.

Завдання самостійної роботи

5 балів – студент у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

4 бали – студент володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

3 бали – студент загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стисло характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

2 бали – студент за допомогою викладача намагається відтворити матеріал, але відповідь неточна, неповна, головний зміст матеріалу не розкрито, аргументація та власне розуміння питання майже відсутні; студент із помітними труднощами використовує певні знання у вирішенні завдань

Усна відповідь на семінарському занятті

1 бал отримує студент, який повністю дав відповідь на поставлене питання викладача;

0,5 балів отримує студент, який частково дав відповідь на запитання викладача.

Доповнення на семінарському занятті

1 бал отримує студент, який активно включений в тематичну дискусію, і готовий висловити свої міркування зсилаючись на літературні джерела та власний аналіз.

Реферативне повідомлення

5 балів ставиться за реферат, який має обсяг 10 або більше друкованих (рукописних) сторінок; проблема, яка в ньому розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел, відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії.

4 бали ставиться за реферат, який має обсяг 7-8 сторінок; тема реферату викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3бали ставиться, коли обсяг реферату 5сторін , що є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

Оформлення протоків інтерактивних занять

5 балів отримує студент, який брав активну участь у виконанні техніки та оформив отримані результати у свій протокол.

2 бали отримує студент, який або тільки брав участь у виконанні техніки, але протокол не оформив.

Повідомлення в стилі речакуча

10 балів ставиться за повідомлення, презентація якої обсягом 15-20 слайдів; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури нараховує 5-6 джерел; студент добре орієнтується в темі, та відповідає на поставлені питання колег.

5 бали ставиться за повідомлення, презентація якої обсягом 10-15 слайдів; тема доповіді викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, доповідь містить певні неточності, нерозгорнуті відповіді на поставлені питання.

3бали ставиться за повідомлення, презентація якої обсягом до 10слайдів, що є недостатнім для викладення обраної проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки, погано орієнтується у проблематиці, яку висвітлює.

Модульний контроль (письмова робота)

10 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичні питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

7-9 отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичні питання, однак не повно і допустивши деякі неточності. При цьому не використав на достатньому рівні обов'язкову літературу.

6 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

4-5 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, розкривши його лише частково і допустивши при цьому окремі помилки, котрі не впливають на загальне розуміння питання.

2-3 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

1 бал отримують студенти, які поверхово розкрили окремі положення окремого питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання

ІНДЗ може здійснювати у форматі творчого завдання

10 балів отримує студент, який вказав актуальність проблеми, продемонстрував аналітичність та креативність у представленні інформації, опирався на сучасні дослідження як у вітчизняній та зарубіжній психології, здійснив захист роботи.

5 балів отримує студент, який поверхнево представив вибрану проблематику, користувався незначною кількістю літературних джерел, результати представив без захисту

Підсумковий модульний контроль (письмова робота, яка оцінюється у 40 балів)

36-40 балів виставляється, коли студент дає абсолютно правильні відповіді на теоретичні питання з викладенням оригінальних висновків, отриманих на основі програмного, додаткового матеріалу та нормативних документів. При виконанні практичного завдання студент застосовує системні знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

31-35 виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання на основі програмного та додаткового матеріалу. При виконанні практичних завдань студент застосовує узагальнені знання навчального матеріалу, передбачені навчальною програмою.

20-30 балів виставляється студенту, який повністю розкрив теоретичні питання, а програмний матеріал викладено у відповідності до вимог. Практичні завдання виконані в цілому правильно, але мають місце окремі неточності.

20 балів виставляється, коли студент розкрив теоретичні питання, проте при викладенні програмного матеріалу допущені окремі помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається помилок, за рахунок недостатнього розуміння програмного матеріалу.

15 балів виставляється, коли студент неповністю розкрив теоретичні питання, відповідь містить суттєві помилки. При виконанні практичних завдань студент припускається значних помилок, а виконання завдань викликає значні труднощі у студента.

10 балів виставляється студенту, який не розкрив теоретичні питання і не може виконати практичні завдання. Як правило такий студент виявляє здатність до викладення думки лише на елементарному рівні.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль проводиться науково-педагогічним працівником на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та студентами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів.

Методи поточного контролю

Письмові роботи – забезпечують глибоку і всебічну перевірку засвоєння. У письмовій роботі студенту необхідно показати і теоретичні знання, і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних задач.

Модуль-контроль: перевірка знань, шляхом написання контрольної роботи, що включає ряд теоретичних питань, тестових та творчих завдань з обсягу викладеного на лекціях та опрацьованого на семінарських заняттях матеріалу та засвоєного студентами у звітний модульний період

7. Рекомендована література

7.1. Базова

1. Алімов О.Ф. Психологічне консультування в екстрених та кризових умовах: навчальний посібник. Х.: УЦЗУ, 2008. 122 с.
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: підручник 2-ге вид. К.: Ніка-Центр, 2011. 424 с.
4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
5. Каліна Н. Ф. Психотерапія: підручник. К.: Академвидав, 2010. 288 с.
6. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник. Київ : Вид-во «Академвидав», 2012. 320 с.
7. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 375с.
8. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч.посібн., модульно-рейтинговий курс. К. : Професіонал, 2007. 544 с.

7.2 Додаткова література

1. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Харків: Фоліо, 1996. 237 с.
2. Боснюк В.Ф. Особливості адаптації психологів випускників ДСНС України до професійної діяльності. *Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції: «Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку» (Харків, 25 листопада 2016 року)*. Х.: Національна академія НГУ, 2016. – С. 5-6.
3. Боснюк В.Ф. Особливості сприйняття образу психолога ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип. 21. – Харків: НУЦЗУ, 2017. – С. 22-30.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Кризова психологія: Навчальний посібник. /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
6. Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
7. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують корекційні програми для осіб, які вчинили насильство в сім'ї. Укладачі: Мустафаєв Г.М., Довгаль І.І. Київ, 2011. 192 с.
8. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с
9. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник /З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М.Біла, Г. П. Лазос /за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2016 . 260с.
10. Титаренко Т.М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць – Випуск 1 (1)*. С.112-119 .
11. Титаренко Т.М. Теоретико-методологічні засади соціальнопсихологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології* К. : Міленіум, 2017. Вип.39 (42). С. 39-50.

9. Інформаційні ресурси

1. <http://library.chnu.edu.ua/?page=/ua/02infres/01elcat>. Сайт наукової бібліотеки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.
2. <http://animus.chnu.edu.ua/> - сайт кафедри практичної психології
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> - сайт Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua/> сайт Наукова бібліотеки національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.
5. <http://pro.fpko.ru/post-name/286/> - федерація психологів-консультантів онлайн.
6. <http://upsihologa.com.ua/> - портал професійних психологів України «У психолога».
7. <https://mon.gov.ua/ua/news/yunifef-zapuskaye-individualni-psihologichni-konsultaciyi-dlya-ditej-i-batki> сайт МОНУ
8. <http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/> Журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології»

