

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ  
СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)  
(перший (бакалаврський); другий (магістерський); третій (освітньо-науковий))

Освітня програма Психологія

Спеціальність 053 «Психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “30 ” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	<b>Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях</b>	
Освітня програма	Психологія	
Спеціалізація (за наявності)		
Спеціальність	053 Психологія	
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки	
Освітній рівень	Магістр	
Статус дисципліни	За вибором	
Курс / семестр	1 курс, 1 семестр	
Розподіл за видами та годинами навчання	за занять	Лекції – 12 год. Семінарські заняття – 18 год. Самостійна робота – 60 год.
Мова викладання	українська	
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/5553">https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/course/view/5553</a>	

## 2. Опис дисципліни

Навчальна дисципліна "Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях" спрямована на формування у студентів компетенцій у галузі психології кризових ситуацій та вмінь надавати психологічну підтримку в екстремальних обставинах. Програма курсу охоплює теоретичні аспекти психологічної реакції на стрес, вивчення психологічних механізмів адаптації в кризових ситуаціях та методи психологічної допомоги особам, що пережили травматичні події.

Студенти отримають знання про принципи ефективного спілкування з постраждалими, а також техніки стрес-менеджменту і саморегуляції для себе як професійних психологів. Курс сприятиме розвитку емпатії, навичок слухання та реагування на емоційні потреби людей у складних ситуаціях.

Дисципліна включає в себе вивчення прикладів реальних ситуацій, аналіз кейсів та рольові вправи, щоб підготувати студентів до взаємодії з клієнтами у реальному житті. Після завершення курсу студенти здобудуть необхідні знання і навички для надання психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях, а також зможуть визначити свої власні ресурси для підтримки в ситуаціях стресу

*Мета* викладання навчальної дисципліни Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях «Психологія професійної комунікації» полягає у формуванні у студентів компетентностей та здатностей, необхідних для надання психологічної підтримки в екстремальних обставинах:

1. Розуміння психологічних аспектів кризових ситуацій: Студенти повинні засвоїти теоретичні основи психологічних реакцій на стрес та кризові ситуації, розуміти особливості психологічних механізмів адаптації та реагування на травматичні події.

2. Розвиток навичок психологічної допомоги: Студенти повинні вивчити методи та техніки психологічної допомоги, здатні надавати ефективну підтримку постраждалим, сприяти їхньому емоційному відновленню та допомагати в подоланні труднощів.
3. Вивчення стратегій ефективного спілкування: Студенти повинні розвинути навички емпатії, слухання та взаємодії з людьми у важливі моменти, забезпечуючи конструктивне та підтримуюче спілкування.
4. Формування саморегуляції і стрес-менеджменту: Курс спрямований на розвиток особистої стійкості та здатності до саморегуляції учасників, щоб вони могли ефективно працювати в стресових ситуаціях і залишатися емоційно стійкими.
5. Аналіз та вирішення кейсів: Студентам надається можливість вивчення реальних ситуацій, аналізу кейсів та практичного вирішення проблем, що сприяє формуванню практичних навичок.

*Цілі:* надання студентам фундаментальних знань про психологічні аспекти кризових ситуацій, стресу та травм; навчання методам та технік психологічної допомоги в екстремальних обставинах; розвиток навичок спілкування, які дозволяють психологам виявляти емпатію, проявляти такт та ефективно слухати потреби і емоції постраждалих; навчання методам збереження власної психологічної стійкості та саморегуляції у ситуаціях високого емоційного навантаження; надання студентам інструментів та стратегій, необхідних для роботи в умовах кризових ситуацій та підтримки постраждалих.

**Загальні компетентності:**

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність працювати в команді та рухатися до спільної мети

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології, зокрема для створення безпечного психологічного середовища

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

**Програмні результати навчання:**

ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій, надавати пропозиції щодо удосконалення психологічного супроводу осіб, які потребують психологічної допомоги

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультивання тощо) у сферах освіти, бізнесу, сім'ї, з питань особистісного та кар'єрного розвитку, гендерних аспектів у психології, соціально-психологічної реабілітації, провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР13. Здатність розробляти, проводити, та здійснювати моніторинг програм психологічної профілактики, психологічної допомоги (психологічного супроводу) осіб у складних життєвих обставинах та формувати психологічний висновок за результатами оцінки виконання психологічної програми (соціально-психологічної реабілітації)

### 3. Структура курсу

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Предмет, завдання, методи психології НС	<p>Розуміти сутність психологічної допомоги, знати її істотні характеристики, функції та рівні. Поняття про надзвичайні та екстремальні ситуації, їхня класифікація. Стрес-фактори надзвичайних ситуацій та їх вплив на психіку індивідів.</p> <p>ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів</p>	Усні доповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №1.
2.	Особливості впливу психічної травми при надзвичайних ситуаціях	<p>Розуміння поняття «психічна травма». Шляхи впливу психічних травм на психіку та особистість постраждалих. Особливості розладів психіки в умовах надзвичайних ситуацій. Психічні реакції на травматичні події в надзвичайних обставинах: нормальні та патологічні. Фактори, що впливають на виникнення негативних наслідків у надзвичайних ситуаціях: безпосередні та віддалені аспекти. Вплив періоду розвитку надзвичайної ситуації на психогенні реакції постраждалих.</p> <p>ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій, надавати пропозиції щодо удосконалення психологічного супроводу осіб, які потребують психологічної допомоги</p> <p>ПР13. Здатність розробляти, проводити, та здійснювати моніторинг програм психологічної профілактики, психологічної допомоги (психологічного супроводу) осіб у складних життєвих обставинах та формувати психологічний висновок за результатами оцінки виконання психологічної програми (соціально-психологічної реабілітації</p>	Усні відповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №2.

3.	<p>Аспекти психологічного відчуття горя та розладу, який виникає після стресового впливу</p>	<p>Знати симптоми гострого стресового розладу, етапи переживання гострого стресового розладу у постраждалих під час надзвичайних ситуацій.  Розуміти визначення та різновиди посттравматичного стресового розладу.  Розрізняти фактори, які сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу.  Засвоїти і вміти застосовувати критерії діагностики посттравматичного стресового розладу відповідно до МКХ-10 і DSM-V.  Знати засади психотерапії ПТСР</p> <p>ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів</p> <p>ПР13. Здатність розробляти, проводити, та здійснювати моніторинг програм психологічної профілактики, психологічної допомоги (психологічного супроводу) осіб у складних життєвих обставинах та формувати психологічний висновок за результатами оцінки виконання психологічної програми (соціально-психологічної реабілітації</p>	<p>Усні доповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №3.</p>
----	--	--	---

4.	Перша (екстрена) психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях	<p>Знати цілі, завдання надання першої (екстреної) психологічної допомоги постраждалим під час надзвичайних ситуацій. Розуміти принципи надання першої психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях.</p> <p>Екстрена психологічна допомога для потерпілих, залежно від ступеня психогенної реакції на надзвичайну ситуацію. Діяльність психолога з різних груп постраждалих на місці ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.</p> <p>Психологічна підтримка персоналу аварійно-рятувальної служби ДСНС</p> <p>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо) у сферах освіти, бізнесу, сім'ї, з питань особистісного та кар'єрного розвитку, гендерних аспектів у психології, соціально-психологічної реабілітації, провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>ПР13. Здатність розробляти, проводити, та здійснювати моніторинг програм психологічної профілактики, психологічної допомоги (психологічного супроводу) осіб у складних життєвих обставинах та формувати психологічний висновок за результатами оцінки виконання психологічної програми (соціально-психологічної реабілітації</p>	Усні відповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №4.
5.	Надання психологічної допомоги постраждалим залежно від характеру надзвичайної ситуації (напр,	<p>Розуміти специфіку різних видів надзвичайних ситуацій Знати особливості допомоги, яку надають психологи в ситуаціях терористичного акту. Надання психологічної підтримки заручникам терактів та членам їхніх сімей.</p> <p>Термін "тероризм" та його розуміння.</p> <p>Характеристика психологічних особливостей терориста.</p> <p>Знати особливості психологічної допомоги постраждалим внаслідок військових дій, стихійних лих та інших видів НС.</p> <p>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо) у</p>	Усні доповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №5.



	терор, стихійне лихо, військові дії).	сферах освіти, бізнесу, сім'ї, з питань особистісного та кар'єрного розвитку, гендерних аспектів у психології, соціально-психологічної реабілітації, провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПР13. Здатність розробляти, проводити, та здійснювати моніторинг програм психологічної профілактики, психологічної допомоги (психологічного супроводу) осіб у складних життєвих обставинах та формувати психологічний висновок за результатами оцінки виконання психологічної програми (соціально-психологічної реабілітації	
6.	Посттравматичний стресовий розлад: моделі, діагностика, терапія	Розуміти поняття стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Орієнтуватися в теоретичних підходах до ПТСР. Знати діагностичні критерії ПТСР. Володіти методами діагностики ПТСР. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми. Розуміти зв'язки дисоціації та ПТСР.  ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій, надавати пропозиції щодо удосконалення психологічного супроводу осіб, які потребують психологічної допомоги ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування тощо) у сферах освіти, бізнесу, сім'ї, з питань особистісного та кар'єрного розвитку, гендерних аспектів у психології, соціально-психологічної реабілітації, провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	Усні доповіді, тестові та індивідуальні завдання по темі №6.

#### 4. Система оцінювання курсу

Поточний контроль знань здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретних практичних завдань. Підсумковий контроль проводиться у формі заліку (виконання тестових завдань) та передбачає перевірку розуміння студентом теоретичного та практичного програмного матеріалу з усієї дисципліни, здатності творчо використовувати здобуті знання та вміння. Перелік індивідуальних завдань та завдань для самостійної роботи, а також інструкції з їх виконання містяться на ресурсі [d-learn.pnu.edu.ua](http://d-learn.pnu.edu.ua)

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Лекція	
Семінарське заняття	27
Самостійна робота	8
Індивідуальне завдання	15
Залікове завдання	50
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції																		
Семінарські з-тя		2		2		2		2		2		2		2		2	2	18
Самостійна р-та							9				9					9		27
Індивідуальні завдання				5				5				5		5		5		25
Залік																	30	30
Всього за тиж-нь		2		7		2	9	7		2	9	7		7		16	32	100

## 6. Ресурсне забезпечення

### Базова

Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с. (перевидання 3-тє доповнене)

Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.

Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.

Турина, О. Психологія травмуючих ситуацій. Київ: Персонал, 2017

Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності Психологія ОПП «Психологія». Запоріжжя: Запорізький національний університет 2021. 193 с.

### Додаткова

Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціальнопсихологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. – Київ: «Ника-Центр», 2006.-400с

Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. Академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.

Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. з1390-17 розд. І ст. 2. (2017). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#n14>.

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). Scale available from the National Center for PTSD at [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov)

<http://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings>

## 7. Контактна інформація

Кафедра	Кафедра соціальної психології вул. Шевченка, 57, 505 ауд.
Викладач	Кандидат психологічних наук, доцент Сметаняк В.І.
Гостьові лектори	
Контактна інформація викладача	<a href="mailto:vladyslav.smetaniak@pnu.edu.ua">vladyslav.smetaniak@pnu.edu.ua</a> <a href="#">9.00-18.00 Пн-Пт</a>

## **8. Політика навчальної дисципліни**

Студент повинен вчасно виконати всі передбачені курсом види робіт. За умови відсутності на занятті (чи заняттях) студент повинен ліквідувати заборгованість до залікового заняття. Лекційні заняття пропущені без поважних причин не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове. Пропуски практичних занять відпрацьовуються шляхом виконання тематичного тесту та завдань із теми. Однак якщо відсутність була без поважних причин, студент втрачає можливість отримати бали за усні відповіді. Якщо до останнього заняття студент не ліквідував заборгованість і не набрав мінімум 25 балів, він буде спрямований на повторне вивчення курсу.

Політика курсу спрямована на створення атмосфери взаємної підтримки і толерантності на заняттях, роботи у групі з дотриманням правил академічної доброчесності. При виконанні завдань не допускається плагіат та списування.

Можливість зарахування результатів неформальної освіти визначається Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» ([https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna\\_osvita.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf)).

**Викладач Сметаняк Владислав Ігорович**