

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Прикарпатський національний університет ім.В.Стефаника  
Філософський факультет**

**Мирослава КУЛЕСА-ЛЮБІНЕЦЬ**

# **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

**навчально-методичний комплекс  
для студентів спеціальності «Психологія»**

**Івано-Франківськ**

**2011**

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Прикарпатський національний університет ім.В.Стефаника  
Філософський факультет**

**Мирослава КУЛЕША-ЛЮБІНЕЦЬ**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА  
У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

**навчально-методичний комплекс  
для студентів спеціальності «Психологія»**

**Івано-Франківськ  
2011**

УДК 159.9  
ББК 88.48  
К 90

Друкується за ухвалою Вченої ради філософського факультету Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника (протокол № 11 від 30 червня 2011р.)

**Рецензенти:**

**Хрущ О.В.** — кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника;

**Федоришин Г.М.** — кандидат психологічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені В.Стефаника;

**Іванишин Л.Я.** — кандидат медичних наук, доцент Івано-Франківського національного медичного університету

**Кулеша-Любінець М.М.**

К 90 Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях: навчально-методичний комплекс для студентів спеціальності «Психологія». — Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2011. — 48 с.

Навчально-методичний комплекс містить тематику лекційних та практичних занять, ключові поняття курсу, запитання для самоконтролю, роздумів та дискусій, завдання для самостійної роботи студентів. Систематизовані навчально-методичні матеріали допоможуть студентам п'ятого курсу спеціальності «Психологія» оволодіти теоретичними знаннями та практичними вміннями надання психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях природного, техногенного та соціального характеру.

УДК 159.9  
ББК 88.48

**З М І С Т**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА .....	4
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ.....	5
1. Мета та завдання навчальної дисципліни .....	5
2. Місце дисципліни в системі професійної освіти .....	5
3. Вимоги до рівня засвоєння змісту дисципліни .....	6
4. Навчально-тематичний план курсу «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях».....	7
5. Лекційна тематично-змістова частина курсу .....	8
6. Семінарська тематично-змістова частина курсу .....	10
7. Тематика курсових, бакалаврських та магістерських робіт .....	34
8. Методи навчання та критерії оцінювання знань та вмінь студентів.....	36
9. Програмові вимоги з навчального курсу .....	38
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	41
КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК.....	44
ДОДАТОК.....	47

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Однією з особливостей розвитку людства у ХХІ ст. є зростання числа надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру. Ці явища впливають як на окремого індивіда, так і на суспільство загалом, стають причиною значних суспільно-політичних та соціально-економічних трансформацій у різних державах світу. Загроза надзвичайних ситуацій, самі ситуації та процеси, породжені ними, є важливими чинниками національної безпеки держави.

Світовий та вітчизняний досвід подолання наслідків надзвичайних ситуацій свідчить про вагомий роль психологічної допомоги потерпілим та учасникам ліквідації надзвичайних ситуацій. Тому знання основних психічних реакцій людини на травматичні події та особливості надання екстреної психологічної допомоги є важливою умовою професійної культури практичного психолога, складовою його професійної компетентності.

Курс «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях» спрямований на формування професійних знань про закономірності функціонування психіки та життєдіяльності індивіда у зоні граничних можливостей в умовах надзвичайних ситуацій. Виховна роль курсу полягає у формуванні екологічної свідомості студентів, розвитку їх позитивних моральних якостей, спрямованих на гармонійне співжиття з суспільством та оточуючою природою.

Засвоєння студентами теоретичних засад, понятійно-термінологічного апарату дисципліни, основних знань, умінь та навичок уможливить їх активну професійну діяльність в умовах надзвичайних ситуацій та сприятиме працевлаштуванню в державних структурах, метою яких є подолання надзвичайних ситуацій природного, техногенного та соціального характеру.

Навчально-методичний комплекс містить розробку тематичного плану курсу, науковий глосарій, запитання для самоконтролю, роздумів та дискусій, теми доповідей та рефератів. Особлива увага при вивченні дисципліни приділяється самостійній роботі студентів, стимулюється їх науково-пошукова та творча діяльність із застосуванням сучасних інноваційних технологій навчання.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях»

### *1. Мета та завдання навчальної дисципліни*

Основною метою викладання даного навчального курсу є формування у студентів уявлення про закономірності функціонування психіки та життєдіяльності індивіда у зоні граничних можливостей в умовах надзвичайних ситуацій.

#### **Завдання вивчення дисципліни:**

- ознайомити студентів з фундаментальними дослідженнями вчених в галузі екстремальної та кризової психології;
- дати основи знань та сформувати практичні навички надання екстреної психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях;
- ознайомити з особливостями психопатологічних розладів в умовах надзвичайних ситуацій;
- сформувати у студентів пошуковий інтерес до проблеми діагностики і корекції гострих та посттравматичних стресових розладів у потерпілих внаслідок надзвичайних ситуацій різного генезу;
- навчити планувати психологічний супровід спеціалістів ризиконебезпечних професій;
- сприяти свідомому творчому засвоєнню теоретичних основ сучасної екстремальної та кризової психології, розвивати у студентів креативне мислення, навички самостійної роботи з літературою.

### *2. Місце дисципліни в системі професійної освіти*

Курс «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях» є навчальною дисципліною спеціалізації. Місце курсу визначається фундаментальною роллю для студентів-психологів теоретичних знань про закономірності функціонування психіки індивіда у зоні граничних можливостей і практичних навичок діагностики та корекції гострих і посттравматичних стресових розладів у потерпілих внаслідок природних, техногенних та соціальних надзвичайних ситуацій. Здобуті в результаті вивчення даної дисципліни знання, вміння та навички сприятимуть підвищенню рівня професійної компетентності студентів-психологів у сфері

надання психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, і їх сім'ям, а також психологічної підтримки спеціалістів ризиконебезпечних професій.

### 3. Вимоги до рівня засвоєння змісту дисципліни

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- фундаментальні дослідження вчених в галузі екстремальної та кризової психології;
- теоретичні засади та понятійно-категоріальний апарат дисципліни;
- особливості дії психічної травми при надзвичайних ситуаціях;
- типові непатологічні та патологічні психічні реакції на травматичні події;
- чинники, що впливають на вірогідність розвитку негативних наслідків надзвичайної ситуації;
- періоди розвитку надзвичайної ситуації;
- основні напрямки екстреної психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях;
- критерії діагностики та методи корекції гострих та посттравматичних стресових розладів;
- сучасні погляди на профілактику та корекцію психогенних розладів потерпілих у надзвичайних ситуаціях та рятувальників служби МНС;
- основні терапевтичні психотехніки роботи з постраждалими внаслідок природних, техногенних та соціальних надзвичайних ситуацій.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **вміти**:

- вільно та адекватно користуватися спеціальною термінологією;
- належно орієнтуватися в основних проблемах екстремальної та кризової психології;
- аналізувати основні теоретичні підходи у вирішенні питання організації психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях;
- діагностувати непатологічні та патологічні психічні реакції людини на травматичну ситуацію та надавати екстрену психологічну допомогу потерпілим.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **навчитися**:

- надавати екстрену психологічну допомогу потерпілим у надзвичайних ситуаціях;
- розробляти стратегію психологічної допомоги дорослим та дітям, які пережили травматичну подію;
- організовувати психологічний супровід спеціалістів ризиконебезпечних професій.

### 4. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН КУРСУ «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях»

Аудиторні години: 8 лк., 18 пр., 1 к.р., залік

№ з/п	НАЗВА ТЕМИ ЗАНЯТЬ	Форми навчання та кількість годин		
		Лекції	Семінари	Самостійна робота
1	Загальні уявлення про предмет та завдання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях	2	2	5
2	Особливості переживання людиною стресу у надзвичайних ситуаціях		2	5
3	Особливості дії психічної травми при надзвичайних ситуаціях	2	2	6
4	Екстрена психологічна допомога потерпілим у надзвичайних ситуаціях	2	2	6
5	Психологічна допомога потерпілим залежно від виду надзвичайної ситуації		2	6
6	Психологічні аспекти переживання гострого горя як аномальної життєвої кризи		2	6
7	Екстремальна професійно-психологічна підготовка персоналу аварійно-рятувальних служб	2	2	6
8	Діагностика та корекція психогенних розладів у потерпілих від НС та аварійно-рятувальних		4	6
	<b>Всього годин</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>46</b>



## 5. ЛЕКЦІЙНА ТЕМАТИЧНО-ЗМІСТОВА ЧАСТИНА КУРСУ

### Тема 1. Загальні уявлення про предмет та завдання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях

**Мета.** Розкрити сутність та описати різновиди надзвичайних ситуацій. Проаналізувати сучасний стан проблеми надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях у нашій країні та за кордоном.

**Зміст.** Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях: міждисциплінарне визначення. Предмет та завдання вивчення дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни з іншими галузями науки. Надзвичайна ситуація та екстремальна ситуація: співвідношення понять. Категорії визначення рівня надзвичайних ситуацій. Конфліктні та безконфліктні надзвичайні ситуації. Надзвичайні ситуації природного характеру. Надзвичайні ситуації техногенного характеру. Надзвичайні ситуації соціально-політичного характеру. Соціальні небезпеки, пов'язані із психічним впливом на людину, з фізичним впливом на людину, із вживанням психоактивних речовин, із захворюваннями, із суїцидом. Надзвичайні ситуації воєнного характеру. Надзвичайні ситуації загальнодержавного, регіонального, місцевого та об'єктового рівнів. Проблема екстремальності у сучасній психологічній науці.

### Тема 2. Особливості дії психічної травми при надзвичайній ситуації

**Мета.** Здійснити теоретичний аналіз основних закономірностей розвитку вчення про психічну травму. Розкрити сутність психоемоційних реакцій та психопатологічних розладів людини внаслідок дії травматичної ситуації.

**Зміст.** Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження. Динаміка розвитку стресу (загального адаптаційного синдрому) за теорією канадського фізіолога Г.Сельє. Когнітивна модель стресу Р.Лазаруса. Психічна травма: історичний огляд проблеми. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків надзвичайних ситуацій. Періоди розвитку психотравмуючої ситуації. Стадії (фази) процесу переживання психотравмуючих ситуацій (за М.Решетніковим). Непатологічні психоемоційні реакції на травматичну ситуацію. Психопатологічні психогенні розлади (психогенії) як хворобливі стани людей в

умовах дії психічної травми у надзвичайних ситуаціях. Поняття про страх, ступор, плач, нервово тремтіння, рухове збудження, агресія, істеричний розлад, апатія, паніка невроз, реактивний психоз, афективно-шокові реакції. Панічний стан як особливий чинник розвитку небезпечної соціальної ситуації. Стадії роботи з психотравмою: гостра фаза, фаза корекції і реабілітації. Особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів потерпілих у надзвичайних ситуаціях. Форми і методи психологічної роботи з психотравмою (психологічний дебрифінг, аутодебрифінг, група підтримки дітям та дорослим в гострому горі, програма подолання психічних травм дитинства та ін. Виховання толерантності (стресостійкості) як провідна проблема психології здоров'я.

### Тема 3. Екстрена психологічна допомога потерпілим у надзвичайній ситуації

**Мета.** Розкрити особливості надання екстреної психологічної допомоги потерпілим у надзвичайній ситуації в залежності від психогенних реакцій на травматичні події.

**Зміст.** Поняття, мета та завдання екстреної психологічної допомоги (ЕПД) потерпілим у надзвичайній ситуації. Основні принципи надання екстреної психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях. Специфіка роботи психолога в екстремальних умовах. Різновиди стрес-факторів надзвичайної ситуації. Основні напрямки роботи психолога в осередку НС. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації. Особливості проведення психотерапії та психопрофілактики потерпілих на місці ліквідації наслідків надзвичайної ситуації (робота психолога із жертвами, ізольованими в осередку НС; постраждалими безпосередньо фізично, психологічно, матеріально; очевидцями; спостерігачами; рятувальниками). Правила екстреної психологічної допомоги потерпілим в НС. Види екстреної психологічної допомоги людям в залежності від вираженої психогенної реакції на НС (шокові реакції, ступор, плач, паніка, істеричний розлад, агресія, рухове збудження, нервово тремтіння, апатія, страх). Особливості екстреної психологічної допомоги рятувальникам МНС.

#### **Тема 4. Екстремальна професійно-психологічна підготовка персоналу аварійно-рятувальних служб**

**Мета.** Розкрити суть організації професійно-психологічної підготовки персоналу аварійно-рятувальних служб МНС.

**Зміст.** Організація екстремальної професійно-психологічної підготовки персоналу аварійно-рятувальних служб МНС. Сучасні психолого-педагогічні технології розвитку професійних якостей персоналу МНС для роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Методика перевірки та оцінки екстремальної психологічної готовності персоналу МНС України. Надійність професійної діяльності людини в умовах надзвичайних ситуацій. Психічна адаптація до змінених умов існування. Принципи та методи зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності серед аварійно-рятувальних служб МНС

### **6. СЕМІНАРСЬКА ТЕМАТИЧНО-ЗМІСТОВА ЧАСТИНА КУРСУ**

#### **Семінарське заняття № 1**

**Тема:** Загальні уявлення про предмет та завдання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях

**Ключові поняття:** екстремальна психологія, кризова психологія, психологічна допомога, екстремальна ситуація, надзвичайна ситуація (НС), методи психологічного дослідження, конфліктні та безконфліктні НС, НС природного характеру, НС техногенного характеру, НС соціально-політичного характеру, НС воєнного характеру, надзвичайні ситуації загальнодержавного, регіонального, місцевого та об'єктового рівнів.

#### **План заняття**

1. Психологічна допомога у надзвичайних ситуацій: міждисциплінарне визначення.
2. Предмет та завдання вивчення дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни з іншими галузями науки.
3. Основні методи психологічного дослідження в екстремальній та кризовій психології.

4. Надзвичайна ситуація та екстремальна ситуація: співвідношення понять.
5. Конфліктні та безконфліктні надзвичайні ситуації (за Л.О.Михайловим).
6. Класифікація надзвичайних ситуацій згідно законодавства України.

#### **Основна література**

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред.. проф.. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
2. Закон України «Про аварійно-рятувальні служби» № 1281-XIV від 14.12.1999 р. // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2000. – №4. – С.25.
3. Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру» № 1809-III від 08.06.2000 р. // Відомості Верховної Ради (ВВР). – 2000. – №40. – С.337.
4. Закон України «Про правові засади цивільного захисту» № 1859-IV від 24.06.2004 р. (ст. 13. Психологічний захист).
5. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
6. Положення про медико-психологічну реабілітацію рятувальників аварійно-рятувальних служб та осіб, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру»
7. Постанова кабінету Міністрів України від 24.03.2004 р. № 368 «Про затвердження Порядку класифікації надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру за їх рівнями».

#### **Додаткова література**

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций. – М., 1998.
2. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – №1. – С. 5-17.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. – Ростов н/Д: РГУ, 1979.-128 с.
4. Наказ МНС № 889 від 18.12.2007 р. «Про удосконалення системи управління в надзвичайних ситуаціях і використання потенціалу науково-дослідних установ, навчальних закладів у сфері цивільного захисту».

5. Проблема адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati)
6. Психічні реакції людини в екстремальній ситуації [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati)
7. Смирнов Б.Л., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гумнитарный Центр, 2007. – 292 с.

#### **Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій**

1. У чому полягає суть міждисциплінарного визначення психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях?
2. Які основні завдання вивчення навчальної дисципліни і як вона пов'язана з іншими галузями науки?
3. Назвіть подібність та відмінність у визначенні понять «надзвичайна ситуація» та «екстремальна ситуація».
4. Розкрийте зміст конфліктних та безконфліктних надзвичайних ситуацій.
5. Опишіть різновиди надзвичайних ситуацій згідно законодавства України.
6. Охарактеризуйте особливості проблеми екстремальності у сучасній психологічній науці.

#### **Завдання для самостійної роботи студентів**

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Проаналізуйте сучасний стан проблеми надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях у нашій країні та за кордоном.
3. Законспектуйте визначення таких понять: «ситуація», «кризова ситуація», «екстремальна ситуація», «надзвичайна ситуація», «складні життєві обставини», «аварія», «катастрофа».
4. Систематизуйте основні методи екстремальної та кризової психології та оформіть їх у вигляді таблиці.
5. Оформіть різновиди надзвичайних ситуацій у вигляді асоціативних малюнків-схем (див. додаток).

#### **Тематика повідомлень, рефератів**

1. Життєві кризи особистості.
2. Проблема екстремальності у сучасній психологічній науці.
3. Фактори психологічного впливу на персонал МНС в умовах надзвичайної ситуації.

## **Семінарське заняття № 2**

### **Тема: Особливості переживання людиною емоційного стресу у надзвичайних ситуаціях**

**Ключові поняття:** стрес, психологічний стрес, психічна напруженість, емоційний стрес, професійний стрес, стомлення, емоційне вигорання, фрустрація, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад, загальний адаптаційний синдром, розлади адаптації, копінг, толерантність (стресостійкість), механізми психологічного захисту.

#### **План заняття**

1. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження (теорії Г.Сельє, Р.Лазаруса, Ю.Л.Александровського, В.Л.Вальдмана та ін.).
2. Особливості формування суб'єктивного ставлення до надзвичайної ситуації як стресової та фактори, що обумовлюють це ставлення.
3. Стан фрустрації в умовах надзвичайної ситуації та способи його подолання.
4. Професійний стрес працівників ризиконебезпечних професій.
5. Посттравматичний стресовий розлад (PTSD): визначення, критерії та методи діагностики.
6. Особливості прояву посттравматичного стресового розладу у дітей.
7. Психологічні техніки корекції посттравматичного стресового розладу у дітей та дорослих.

#### **Основна література**

1. Анцыферова Л.И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1.
2. Гриценко Л. Посттравматичний стресовий розлад у дітей: вікові особливості // Психолог. – 2004. – № 19 (травень). – С. 10-16.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с. – С.38-94.
4. Загальна та медична психологія (практикум) / Під заг.ред. проф. І.Д.Спіріної, проф. І.С.Вітенка. – Дніпропетровськ: АРТ ПРЕС, 2002.



5. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. – СПб.: Речь, 2004. – 384 с.
6. Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал. – № 4. – 2001. – С.70-80.
7. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Аномальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
8. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 16-24.
9. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. – 256 с.
10. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: Медпрес., 2001.
11. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
12. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психологический журнал. – 1992. – №2. – С.14-29.
13. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
14. Черепанова И. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку. – М., 1996.

#### Додаткова література

1. Абабков В.П., Перри М. Адаптация к стресс. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб., 2004.
2. Бондаревська Л. Вплив травмуючих переживань на виникнення психічного вигорання // Психологія і суспільство. – 2008. – №2. – С.185-188.
3. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – № 4. – 2000. – С. 32-40.
4. Брюдаль Л.Ф. Психические кризисы в новой перспективе. – М., 1997.
5. Будасси С.А. Защитные механизмы личности. – М., 1998.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживаний: Анализ преодоления критических ситуаций.-М.:МГУ,1984.-200 с.

7. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: Типологический анализ критических ситуаций// Психологический журнал. – 1995. – №3. – С. 90-101.
8. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
9. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – 312 с.
10. Клиническая психология: Учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии /Под ред. проф. Б.Д.Карвасарского. – СПб., 2002.
11. Клиническая психология/ Под ред. М. Пере, У. Баумана; Пер. с нем. А. Желнин и др. - 2-е изд., междунар. - СПб. и др.: Питер, 2003. - 1312 с.
12. Корнієнко І., Католик Г. Психологічна допомога дітям, що зазнали травми внаслідок катастрофи // Психолог. – 2004. – № 46 (грудень). – С.8-12.
13. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. – К.: Консультант, 2008. – 232 с.
14. Пергаменчик Л.А. Кризисная психология: учебн. пособие. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
15. Психогении в экстремальных условиях/ Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. – М.: Медицина, 1991. – 96 с.
16. Психологія життєвої кризи / Під ред. Титаренко Т.М. – К.: Либідь, 1998. – 348 с.
17. Психология здоровья: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии. Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб и др.: Питер, 2003. – 606 с.
18. Смирнов Б.Л., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.
19. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. – 1993. – Т.13. – №5. – С.75-86.
20. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2006.
21. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. – СПб., 1998.

### Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій

1. В чому суть теорії стресу Г.Сельє?
2. Який сучасний стан проблеми дослідження стратегій подолання (копінг-поведінки) стресу?
3. У чому полягає подібність та відмінність понять «гострий стресовий розлад», «синдром емоційного вигорання» та «посттравматичний стресовий розлад»?
4. Які діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу?
5. Які характерні особливості прояву посттравматичного стресового розладу у дітей раннього, дошкільного, молодшого шкільного віку та у підлітків?
6. Назвіть основні психотехніки корекції посттравматичного стресового розладу у дітей та дорослих.

### Завдання для самостійної роботи студентів

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Розтлумачте феноменологію понять «стрес», «психологічний стрес», «психічна напруженість», «емоційний стрес», «професійний стрес», «стомлення», «емоційне вигорання» та законспектуйте їх. Наведіть приклади наявності цих станів у психолога в процесі професійної діяльності.
3. Здійсніть порівняльний аналіз симптомів гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу та оформіть висновки у вигляді таблиці.
4. Законспектуйте основні методи психодіагностики PTSD.
5. Опишіть власне розуміння афоризмів: *«Справжній оптимізм базується не на переконанні, що все буде добре, а на переконанні, що не все буде погано» (Дютур); «Песимізм – це настрій, оптимізм – це воля (Рене Ален, французький кінорежисер).*
6. Зробіть анотацію статей: 1.Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы// Психологический журнал.- 1992.-№2.-С.14-29; 2. Гриценко Л. Посттравматичний стресовий розлад у дітей: вікові особливості // Психолог. – 2004. - № 19 (травень). – С. 10-16.

### Тематика повідомлень, рефератів

1. Копінг-поведінка осіб в умовах надзвичайної ситуації.
2. Виховання толерантності (стресостійкості) як провідна проблема психології здоров'я.
3. Механізми психологічного захисту осіб в період адаптації до надзвичайної ситуації.
4. Сучасний стан дослідження професійного стресу серед фахівців ризиконебезпечних професій.
5. Депресивні розлади як відповідь на стресові ситуації: етіологія, клінічні ознаки, патогенез та психокорекція.

### Семінарське заняття № 3

#### Тема: Особливості дії психічної травми при надзвичайній ситуації

**Ключові поняття:** психічна травма, непатологічна психоемоційна реакція, психопатологічні психогенні розлади (психогенії), страх, ступор, плач, нервово тремтіння, рухове збудження, агресія, істеричний розлад, апатія, паніка невроз, реактивний психоз, афективно-шокові реакції.

### План заняття

1. Психічна травма: короткий історичний огляд проблеми.
2. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків НС.
3. Періоди розвитку психотравмуючої ситуації.
4. Стадії (фази) процесу переживання психотравмуючих ситуацій (за М.Решетніковим).
5. Непатологічні та патологічні психічні реакції людини на травматичні події у надзвичайних ситуаціях.
6. Панічний стан як особливий чинник розвитку небезпечної соціальної ситуації.

### Основна література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний: Анализ преодоления критических ситуаций.-М.:МГУ,1984.-200 с.
2. Дорожевец А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій // Психолог. – 2004. – №17 (травня). – С.20-29.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред.. проф.. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.

4. Завалова Н.Д., Пономоренко В.А. Психические состояния человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1983. - №6. – С.92-105.
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
6. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Аномальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
7. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям, та постраждалим: Наук.-Метод. зб./ Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. – 2-ге вид., допов. – Львів : Червона калина, 2003.- 124 с.
8. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. - №5(7). – С.25-35.
9. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
10. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал. – 1992. - №2. – С.66-74.
11. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учебн. пособие. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
12. Психічні реакції людини в екстремальній ситуації [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.exttrpsy.org.ua/stati](http://www.exttrpsy.org.ua/stati)
13. Смирнов Б.Л., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.
14. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1999. – 345 с.

#### Додаткова література

1. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма.-Ростов н/Д: РГУ, 1979.- 128с.
2. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. – СПб., 1998.
3. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2006.
4. Ольшанский Д.В. Психология масс // Психологический журнал. - 2004. - № 2. - С. 173-174.
5. Соколов Е.И., Ореста Е.В., Лернер Г.И. Психодиагностика изменения состояния человека в нестандартных условиях // Психологический журнал. – 1988. - №1. – С.49-57.

6. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и с психосоматическими расстройствами: Пособие для врачей. – СПб., 1992.

#### Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій

1. Здійсніть теоретичний аналіз історії вчень про психічну травму.
2. Які чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків надзвичайної ситуації?
3. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психотравмуючої ситуації.
4. Які особливості психоемоційного стану потерпілого в залежності від стадії процесу переживання психотравмуючих ситуацій (за М.Решетниковим)?
5. Опишіть непатологічні психоемоційні реакції людини на травматичні події у надзвичайних ситуаціях.
6. Назвіть основні психопатологічні психогенні розлади (психогенії).
7. Охарактеризуйте різновиди паніки за масштабом, ступенем психічного зараження, тривалістю, деструктивними наслідками.
8. Які чинники розвитку паніки в умовах надзвичайної ситуації?
9. Опишіть основні риси паніки людей в осередку НС.

#### Завдання для самостійної роботи студентів

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Проведіть семантичний диференціал ключових понять теми та законспектуйте їх.
3. Зробіть анотацію статті: Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал. – 1992. - №2. – С. 66-74.

#### Тематика повідомлень, рефератів

1. Стан тривоги як форма психічної реакції на травматичні події.
2. Страх людини в надзвичайних ситуаціях.
3. Депресія людей як типова реакція людей в НС.



## Семінарське заняття № 4

### Тема: Екстрена психологічна допомога потерпілим у надзвичайній ситуації

**Ключові поняття:** екстрена психологічна допомога (ЕПД), стрес-фактори, правила ЕПД, алгоритм дій, психічні реакції.

#### План заняття

1. Мета, завдання, принципи екстреної психологічної допомоги (ЕПД) потерпілим у надзвичайних ситуаціях.
2. Специфіка роботи психолога в екстремальних умовах. Стрес-фактори НС.
3. Напрямки психопрофілактики та психотерапії в осередку НС.
4. Правила екстреної психологічної допомоги потерпілим в НС.
5. Види екстреної психологічної допомоги потерпілим залежно від вираженої психічної реакції на НС (шоківі реакції, страх, плач, ступор та ін.).
6. Особливості екстреної психологічної допомоги рятувальникам МНС залежно від вираженої психічної реакції на НС (нормальна психічна реакція, депресія, індивідуальна паніка, гіперактивність, реакція з переважанням фізичних компонентів).

#### Основна література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний: Анализ преодоления критических ситуаций.-М.:МГУ,1984.-200 с.
2. Дорожевец А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій // Психолог. – 2004. – №17 (травня). – С.20-29.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред.. проф.. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
4. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие / М.А.Крюкова, Т.И.Никитина, Ю.С.Сергеева; Центр экстренной психологической помощи. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 63 с.
5. Завалова Н.Д., Пономоренко В.А. Психические состояния человека в особых условиях деятельности // Психологический журнал. – 1983. – №6. – С.92-105.
6. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
7. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.

8. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям, та постраждалим: Наук.-Метод. зб./ Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. – 2-ге вид., допов. – Львів : Червона калина, 2003.- 124 с.
9. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. – М., 1978.
10. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. - №5(7). – С.25-35.
11. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 458 с.
12. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256с.
13. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал. – 1992. - №2. – С.66-74.
14. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология: учебн. пособие. – Мн.: Выш. шк., 2004. – 239 с.
15. Психічні реакції людини в екстремальній ситуації [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati)
16. Смирнов Б.Л., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гуманитарный Центр, 2007. – 292 с.
17. Солошенко Д.В. Экстренная психологическая помощь: консультирование // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9-10. – С. 17-38.
18. Черепанова И. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку. – М., 1996.
19. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1999. – 345 с.

#### Додаткова література

1. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма.-Ростов н/Д: РГУ,1979.-128с.
2. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. – СПб., 1998.



3. Наказ МНС № 148 від 27.02.2008 р. «Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС».
4. Наказ МНС № 889 від 18.12.2007 р. «Про удосконалення системи управління в надзвичайних ситуаціях і використання потенціалу науково-дослідних установ, навчальних закладів у сфері цивільного захисту».
5. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2006.
6. Положення «Щодо організації роботи позаштатної мобільної групи екстреної психологічної допомоги особовому складу підрозділів МНС і постраждалому внаслідок надзвичайної ситуації населенню».
7. Ольшанский Д.В. Психология масс// Психологический журнал. – 2004. - № 2. - С. 173-174.
8. Проблема адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati)
9. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. – 1993. – Т.13. – №5. – С.75-86.
10. Соколов Е.И., Ореста Е.В., Лернер Г.И. Психодиагностика изменения состояния человека в нестандартных условиях // Психологический журнал. – 1988. - №1. – С.49-57.
11. Ташлыков В.А. Психолгическая защита у больных с неврозами и с пихосоматическими расстройствами: Пособие для врачей. – СПб., 1992.
12. Христенко В.Е. Психология жертвы: Учеб. пособие. – Х., 2001. – 256 с.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003. – 376 с.

#### **Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій**

1. Які основні завдання екстреної психологічної допомоги в осередку НС?
2. Назвіть основні принципи екстреної психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях.
3. Чим відрізняється робота психолога в надзвичайних ситуаціях від звичайної терапевтичної ситуації?
4. Які стрес-фактори визначають екстремальність ситуації?

5. Назвіть основні напрямки психопрофілактики та психотерапії в осередку надзвичайної ситуації.
6. Які правила екстреної психологічної допомоги потерпілим в НС.
7. Опишіть алгоритм дій психолога в осередку НС залежності від виду психічної реакції потерпілого (шокові реакції, страх, плач, ступор, апатія, паніка, істеричний розлад, агресія, нервові тремтіння, рухове збудження).
8. Які особливості екстреної психологічної допомоги рятувальникам МНС в осередку НС?

#### **Завдання для самостійної роботи студентів**

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Законспекуйте алгоритми екстреної психологічної допомоги потерпілим залежно від вираженої психічної реакції на НС.
3. Зробіть анотацію статті: *Солошенко Д.В. Экстренная психологическая помощь: консультирование // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9-10. – С. 17-38.*

#### **Тематика повідомлень, рефератів**

1. Основні механізми психологічного захисту у надзвичайних ситуаціях
2. Копінг-поведінка потерпілих у надзвичайних ситуаціях.
3. Роль почуття гумору у подоланні наслідків дії травматичної ситуації.

#### **Семінарське заняття № 5**

**Тема: Психологічна допомога потерпілим залежно від виду надзвичайної ситуації**

**Ключові поняття:** жертва, синдром набутою безпорадності, тероризм, теракт, техногенна катастрофа, воєнно-травматичний стрес, в'єтнамський синдром.

#### **План заняття**

1. Психологія жертви. Поняття про синдром набутої безпорадності.
2. Клініка психічних розладів у постраждалих від стихійних лих катастроф. Організація психологічної допомоги потерпілим у вогнищах стихійних лих та катастроф.

3. Психологічні наслідки тероризму. Діагностика психічних розладів і організація психологічної допомоги заручникам.
4. Психологічні наслідки, викликані війсьними діями. Особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій. «В'єтнамський синдром».
5. Психологічні наслідки аварії на Чорнобильській АЕС. Особливості психологічної допомоги потерпілим внаслідок техногенних катастроф (на прикладі аварії на ЧАЕС).

#### Основна література

1. Губенко А.В. Вызов терроризма (Психологический анализ феномена терроризма) // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – №9. – С.35-39.
2. Ениколопов С.Н., Мкртычян А.А. Психологические последствия терроризма // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С.71-80.
3. Католик Г. В. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям, та постраждалим: Наук.-Метод. зб./ Г.В. Католик, І.О. Корнієнко. – 2-ге вид., допов. – Львів : Червона калина, 2003. – 124 с.
4. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журнал. – №5. – 1999. – С.62-74.
5. Маклаков А.Г., Черемянин С.В., Шустов Е.Б. Проблемы прогнозирования психологических последствий локальных военных конфликтов // Психологический журнал. – 1998. – Т.19. – №2. – С.48-64.
6. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256 с.
7. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гумнитарный Центр, 2007. – 292 с.
8. Христенко В.Е. Психология жертвы: Учеб. пособие. – Х., 2001. – 256 с.
9. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1999. – 345с.

#### Додаткова література

1. Зайда Х. Последствия сексуальных и психологических травм детства // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №5. – С.120-129.

2. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
3. Кравцова О.А. О психологических последствиях сексуального насилия // Вестник Моск. Ун-та. Серия 14. Психология. – 1999. – №2. – С.80-90.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 458 с.
5. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования: учеб. пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – С.295-312.
6. Панок В., Коврижных Ю. Скривджені діти. Що таке зловживання щодо дітей // Психолог. – 2004. – №48 (грудень). – С.2-12.
7. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. – 1993. – Т.13. – №5. – С.75-86.
8. Черепанова И. Психологический стресс: помоги себе и ребёнку. – М., 1996.

#### Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій

1. Що є предметом вивчення віктимології?
2. Опишіть етіологію і патогенез синдрому набутої безпорадності.
3. В чому полягає психологічна допомога потерпілим у вогнищах стихійних лих та катастроф?
4. Які психологічні наслідки тероризму у світі?
5. В чому проявляється специфіка психологічної допомоги заручникам терактів?
6. У чому суть «в'єтнамського синдрому»?
7. Які особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій?
8. Які психологічні наслідки аварії на Чорнобильській АЕС?
9. У чому закладається психологічна допомога потерпілим внаслідок техногенних катастроф (на прикладі аварії на ЧАЕС)?

#### Завдання для самостійної роботи студентів

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Опишіть власне розуміння афоризмів: «*Гірше, ніж війна, – страх перед війною*» (Луцій Анней Сенека, римський філософ і письменник); «*Перемагати – найбезглуздіше заняття. Не перемогти, а переконати – ось що варте слави*» (Віктор Марі Гюго, французький письменник).
3. Складіть бібліографічний список із даної теми.
4. Законспектуйте статті: 1. Ениколопов С.Н., Мкртычян А.А. Психологические последствия терроризма // Вопросы пси-

хологии. – 2008. - №3. – С.71-80; 2. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий // Психологический журнал. - №5. – 1999. – С.62-74.

5. Підберіть приклади з художньої літератури, де описуються випадки переживання людини в тій чи іншій надзвичайній ситуації та зробіть їх психологічний аналіз.

#### **Тематика повідомлень, рефератів**

1. Психологічні портрети терориста та його жертви.
2. Психічні травми, викликані воєнними діями.
3. Віддалені наслідки аварії на Чорнобильській АЕС: медико-психологічний аспект.
4. Психологічні наслідки насильства над жінками (домашнє, сексуальне).
5. Жорстоке ставлення до дітей як соціально-психологічна проблема.
6. Методика психологічної допомоги потерпілим від насильства.

#### **Семінарське заняття № 6**

##### **Тема: Психологічні аспекти переживання гострого горя як аномальної життєвої кризи**

**Ключові поняття:** життєва криза, смерть, гостре горе, гострий стресовий розлад, неускладнене горе, відсутнє горе, викривлене горе, перетворене (конвертоване) горе, хронічне горе, відстрочене горе, перебільшене горе, передчасне горе, «невивільнене» горе.

#### **План заняття**

1. Синдром втрати (гострого горя). Горе як хвороба, як втрата прихильності, як втрата особистої свободи, як стрес тощо).
2. Стадії переживання гострого горя (Дж.Енджел, Дж.Тельтейбаум).
3. Поведінкові реакції при неускладненому (нормальному, здоровому) горі.
4. Форми дисфункціонального (патологічного, ускладненого) горя (Е.Ліндемани): відсутнє горе, викривлене горе, перетворене (конвертоване) горе, хронічне горе, відстрочене горе, перебільшене горе, передчасне горе, «невивільнене» горе.
5. Основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.

6. Вікові особливості переживання горя. Реакція дітей та підлітків на смерть близької людини.
7. Психологічна допомога дитині залежно від стадії переживання горя.

#### **Основна література**

1. Астахов В. Психология горя // Здоров'я України. – 2001. – Август. – С.38.
2. Дашкина М.Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких (на основе опыта Великобритании) // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. - № 10. – С. 40-42.
3. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. – СПб.: Речь, 2004. – 384с.
4. Боулби Джон. Привязаность: Пер. с англ. / Общ. ред... и вступ. статья Г.В.Бурменской. – М.: 2003. – 477.
5. Козина Н. Як допомогти дітям пережити втрату близької людини // Психолог. – 2004. - 45 (грудень). – С. 29-30.
6. Линдемани Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнас, Ю.Б.Гиппернрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – С. 88-105.
7. Литвиненко І.С. Розмова з дитиною про смерть (криза втрати) // Практична психологія та соціальна робота. - № 9. – С. 1-8.
8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003. – 376 с.
9. Черепанова И. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку. – М., 1996.
10. Шевченко О.Т. Психология кризовых состояний: Навч. посібник / О.Т.Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.

#### **Додаткова література**

1. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: Типологический анализ критических ситуаций// Психологический журнал.- 1995.-№3.-С.90-101.
2. Дорожевец А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій // Психолог. – 2004. – №17 (травня). – С.20-29.
3. Карандашев В.Н. Жить без страха смерти. – 3-е изд. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
4. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М., 1992.



5. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 458 с.
6. Моуди Р., Аркэнджел Д. Жизнь после утраты: Пер. с англ. / Под ред. И. Старых. – К.: «София»; М.: ИД «София», 2003. – 288 с.
7. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. – №5(7). – С.25-35.
8. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. – 1993. – Т.13. – №5. – С.75-86.
9. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
10. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. – 2004. – 13 квітня. – С.9-14.
11. Христенко В.Е. Психология жертвы: Учеб. пособие. – Х., 2001. – 256 с.
12. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1999. – 345 с.

#### **Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій**

1. Які основні клінічні ознаки синдрому гострого горя?
2. Опишіть власне розуміння горя як хвороби, як втрати прихильності, як стрес.
3. Які є стадії переживання гострого горя (Дж.Енджел, Дж.Тельтейбаум)?
4. Опишіть поведінкові реакції при неускладненому (нормальному, здоровому) горі.
5. Які клінічні ознаки дисфункціонального горя?
6. Визначте основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.
7. Які вікові особливості переживання горя?
8. Опишіть поведінкові реакції дітей та підлітків на смерть близької людини.
9. Яка психологічна допомога надається дитині залежно від стадії переживання горя?

#### **Завдання для самостійної роботи студентів**

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.

2. Опишіть власне розуміння афоризмів: *«Життя проявляється не в станах, а в діях» (Антуан де Сент-Екзюпері, французький письменник); «Якщо існує якийсь секрет успіху, він полягає в здатності прийняти точку зору іншої людини і бачити речі під її кутом зору так само добре, як під своїм власним» (Генрі Форд, американський промисловець, винахідник).*
3. Законспекуйте статті: 1. Астахов В. Психология горя // Здоров'я України. – 2001. – Август. – С.38; 2. Даикина М.Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких (на основе опыта Великобритании) // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 10. – С. 40-42; 3. Литвиненко І.С. Розмова з дитиною про смерть (криза втрати) // Практична психологія та соціальна робота. – № 9. – С. 1-8.

#### **Тематика повідомлень, рефератів**

1. Консультування суїцидальних клієнтів.
2. Програма профілактики суїцидальної поведінки осіб різних вікових груп.
3. Алкоголізм як деструктивний вихід з кризової ситуації.

#### **Семінарське заняття № 7**

##### **Тема: Екстремальна професійно-психологічна підготовка персоналу аварійно-рятувальних служб**

**Ключові поняття:** психічна втрата, психічна недієздатність, регуляція професійного стресу, психологічне забезпечення, відновлюваний період професійної діяльності.

#### **План заняття**

1. Організація екстремальної професійно-психологічної підготовки персоналу аварійно-рятувальних служб МНС.
2. Основні напрямки діяльності практичних психологів щодо зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності серед персоналу МНС.
3. Стратегії регуляції професійного стресу у працівників МНС.
4. Специфіка психологічної роботи з рятувальниками служби МНС в умовах надзвичайної ситуації.



5. Психологічне забезпечення відновлюваного періоду діяльності персоналу МНС.
6. Лабораторний практикум.

#### **Основна література**

1. Анцыферова Л.И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
3. Клиническая психология: Учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии / Под ред. проф. Б.Д.Карвасарского. – СПб., 2002.
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – №1. – С. 16-24.
5. Психічні реакції людини в екстремальній ситуації [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati).
6. Психогении в экстремальных условиях/ Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. – М.: Медицина, 1991. – 96 с.
7. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», 2000. – 288 с.
8. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гумнитарный Центр, 2007. – 292 с.
9. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний: Для психологов, психиатров, психотерапевтов. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 126 с.

#### **Додаткова література**

1. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – № 4. – 2000. – С. 32-40.
2. Бондаревська Л. Вплив травмуючих переживань на виникнення психічного вигорання // Психологія і суспільство. – 2008. – №2. – С.185-188.
3. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – 312 с.
4. Кенинг К. Когда нужен психотерапевт.../ Пер. с нем. А.Б.Гилин, Я.Л.Обухов. – М.: ФОРУМ, 1998. – 126 с.

5. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001.- 256 с.
6. Психология здоровья: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии. Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб и др.: Питер, 2003. – 606 с.

#### **Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій**

1. Які основні напрямки діяльності практичних психологів щодо зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності серед персоналу МНС?
2. Назвіть принципи надання психологічної допомоги працівникам МНС.
3. Які фактори впливають на процес надання психологічної допомоги працівникам МНС?
4. Опишіть стратегії регуляції професійного стресу у працівників МНС.
5. У чому полягає специфіка психологічної роботи з рятувальниками служби МНС в умовах надзвичайної ситуації?
6. Яке психологічне забезпечення відновлюваного періоду діяльності персоналу МНС?

#### **Завдання для самостійної роботи студентів**

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Оформіть основні складові дебрифінгу як методу групової психокорекції посттравматичних стресових розладів у вигляді асоціативного малюнка-схеми (див.додаток).
3. Систематизуйте рівні групової роботи з різними категоріями персоналу МНС у вигляді таблиці (вказіть мету, завдання).
4. Законспекуйте основні принципи та алгоритми надання екстреної психологічної допомоги працівникам аварійно-рятувальних служб.

#### **Тематика повідомлень, рефератів**

1. Особливості надання психологічної допомоги рятувальникам, які були поранені (травмовані).
2. Профілактика професійного стресу серед персоналу МНС України.
3. Психологічні особливості діяльності оперативного співробітника пожежної охорони.

## Семінарські заняття №№ 8,9

### Тема: Діагностика та корекція психогенних розладів у потерпілих у надзвичайних ситуаціях

**Ключові поняття:** метод, методика, психокорекція, реабілітація, дебрифінг, психотехніки.

#### План першого заняття

1. Методи дослідження психічного стану потерпілих у НС.
2. Основні методики діагностики стресу, копінг-поведінки, механізмів психологічного захисту у потерпілих в НС.
3. Особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів потерпілих у НС. Дебрифінг.
4. Мета, специфіка та завдання комплексної реабілітації потерпілих у НС.
5. Лабораторний практикум.

На **другому занятті** відбувається захист проектів програм психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях, які презентується за допомогою слайд-шоу та практичної їх демонстрації у групі студентів

#### Основна література

1. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб., 2003.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодивгностика: Учебник для вузов. – СПб., 2003.
3. Дорожевець А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій // Психолог. – 2004. – №17 (травня). – С.20-29.
4. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред.. проф.. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
5. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: анамнез, этиология и патогенез. – Л., 1988.
6. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология. – 11-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 1167с.
7. Лук А.Н. О чувстве юмора и остроумии. – М., 1978.
8. Лупко С. Стратегії подолання психічної травми // Соціальна психологія. – 2004. - №5(7). – С.25-35.

9. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2002. – 458с.
10. Михайлов Л.А., Маликова Т.В., Шатровой О.В. и др. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под ред. Л.А.Михайлова. – СПб.: Питер, 2009. – 256с.
11. Общая психодиагностика Под рад. А.А.Бодалева, В.В.Столина. – СПб., 2003.
12. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Уч. Пособие Ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара, 2000.
13. Черепанова И. Психолгический стресс: помощи себе и ребёнку. – М., 1996.

#### Додаткова література

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М., 1990.
2. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов н/Д: РГУ, 1979.- 128 с.
3. Эйдемиллер Э.Г., Дорьяков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия: Уч. Пособие для врачей и психологов. – СПб., 2003.
4. Кенинг К. Когда нужен психотерапевт... / Пер. С нем. А.Б.Гилян, Я.Л.Обухов. – М.: ФОРУМ, 1998. – 126 с.
5. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М., 1998.
6. Леонгард К. Акцентуированные личности. – К., 1981.
7. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб., 2000.
8. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб., 2006.
9. Проблема адаптации людини до екстремальних умов життєдіяльності [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extrpsy.org.ua/stati](http://www.extrpsy.org.ua/stati)
10. Смирнов Б.Л. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х., 2008.

#### Завдання для самоконтролю, роздумів, дискусій

1. В чому відмінність понять «метод», «методика», «методологія»?
2. Які основні методи дослідження психічного стану потерпілих у НС?

3. Опишіть методики діагностики стресу та посттравматичних стресових розладів.
4. В чому суть діагностики копінг-поведінки в надзвичайних ситуаціях?
5. Які особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів потерпілих у НС?
6. Які завдання комплексної реабілітації потерпілих у НС.

#### Завдання для самостійної роботи студентів

1. Опрацюйте рекомендовану літературу. Систематизуйте прочитаний матеріал і підготуйте виступ на практичному занятті.
2. Опишіть власне розуміння афоризмів: *«Той, хто не відчуває болю, рідко вірить в те, що він існує» (Семюел Джонсон, англійський письменник, лексикограф); «Сама впевненість в силах приховує в собі силу» (Боуві).*
3. Зробіть анотацію статей: 1. *Гриневич Є. Г. Комплексна соціально-психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій, техногенних аварій та катастроф (загальні принципи, структура, мета й задачі, методичні підходи та заходи) [Електронний ресурс] // Новини української психіатрії. — Київ-Харків, 2007. — Режим доступу: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper237.htm>;* 2. *Гриневич Є. Г. Оцінка ефективності надання психолого-психіатричної та психотерапевтичної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій // Журнал психіатрії і медичинської психології. — 2007. — № 1. — С. 32–40.*
4. Розробіть проект програми психологічної допомоги потерпілим від стихійного лиха, катастрофи, терористичного нападу, воєнних дій та ін. (на вибір). Презентація проекту відбувається у групі студентів за допомогою мультимедійних засобів.

### 7. ТЕМАТИКА КУРСОВИХ, БАКАЛАВРСЬКИХ ТА МАГІСТЕРСЬКИХ РОБІТ

1. Життєвий світ та переживання критичних ситуацій.
2. Схильність до нещасних випадків та чинники, що її обумовлюють.
3. Механізми психологічного захисту у надзвичайних ситуаціях.
4. Когнітивні механізми адаптації до кризових ситуацій.

5. Психологічний стрес та синдром емоційного вигорання у спеціалістів ризиконебезпечних професій.
6. Прояви страху людини в умовах надзвичайної ситуації.
7. Стан тривоги як форма реакції на екстремальні ситуації.
8. Прояв паніки в умовах надзвичайних ситуацій.
9. Особливості виникнення афективно-шокових реакцій людини у надзвичайних ситуаціях.
10. Методи психодіагностики та корекції посттравматичного стресового розладу у дітей.
11. Психологія тероризму: причини виникнення та наслідки.
12. Депресивні розлади як відповідь на стресові ситуації: етіологія, клінічні ознаки, патогенез та психокорекція.
13. Суїцид як деструктивний спосіб виходу з кризової ситуації.
14. Основи консультування суїцидальних клієнтів.
15. Програма профілактики суїцидальної поведінки осіб різних вікових груп.
16. Алкоголізм як деструктивний вихід з кризової ситуації.
17. Синдром втрати: клінічні ознаки, особливості перебігу, психокорекція.
18. Гостре горе як синдром з психологічною і соматичною симптоматикою.
19. Основи психокорекції гострого горя.
20. Вікові особливості переживання гострого горя.
21. Психологічні наслідки насильства над жінками (домашнє, сексуальне).
22. Психологічні наслідки насильства у дітей та дорослих.
23. Змінені умови існування і їх психогенні чинники.
24. Динаміка працездатності та типи адаптації людини в особливо змінених умовах існування.
25. Психологічні особливості діяльності оперативного співробітника МНС.
26. Організація екстремальної професійно-психологічної підготовки персоналу МНС.
27. Професійний стрес у працівників МНС: етіологія, клінічні ознаки, особливості перебігу, діагностика, корекція.
28. Стратегії регуляції професійного стресу у спеціалістів ризиконебезпечних професій.
29. Психологічне забезпечення відновлювального періоду діяльності аварійно-рятувальних служб МНС.



## 8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

Вивчення курсу «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях» відбувається у формі лекційно-семінарських занять. При супроводі лекційного матеріалу важливого значення набувають дидактичні схеми, які доцільно представляти у вигляді опорного конспекту. Це дозволяє студентам сприймати теоретичний матеріал в організованій структурно-логічній формі.

Під час проведення семінарських занять використовуються активні методи навчання, серед яких: опрацювання наукової літератури, «мозковий штурм», дискусії, вирішення психологічних практично-орієнтованих завдань, проведення науково-пошукової роботи над обраною тематикою, тестування.

**Знання та вміння студентів оцінюються за допомогою:**

- усних відповідей на семінарському занятті. Критеріями оцінки виступають – зміст, спосіб подання матеріалу, оригінальність та інноваційні методи аналізу проблем, що розглядаються;
- здійснення науково-пошукової роботи, написання реферату за проблематикою теми. Критеріями оцінки виступають – актуальність змісту, самостійність, аналітичні здібності, ступінь та форма узагальнення матеріалу, глибина критичних зауважень, різноманітність та обґрунтованість позицій;
- виконання самостійної роботи, де студенти:
  - здійснюють огляд наукової літератури за ключовими поняттями теми, оформляють відповіді на питання семінару у вигляді опорних малюнків-схем, заповнюють таблиці, анують та конспектують першоджерела та наукові статті з періодичних видань;
  - розв'язують психологічні практично-орієнтовані задачі, де висвітлюються питання організації надання психологічної допомоги потерпілим у надзвичайних ситуаціях;
  - розробляють орієнтовну програму психологічної допомоги потерпілим від стихійного лиха, катастрофи, терористичного нападу, воєнних дій та ін. (на вибір), яку презентують за допомогою мультимедійних засобів та практично демонструють у групі студентів.

## Критерії оцінювання знань та вмінь студентів

Оцінка ECTS	Визначення	Університетська шкала	Національна шкала
A	Відмінно	90-100	зараховано
B	Дуже добре	80-89	зараховано
C	Добре	70-79	зараховано
D	Задовільно	60-69	зараховано
E	Достатньо	50-59	зараховано
FX	Умовно незадовільно з можливістю повторного складання	26-49	не зараховано
F	Безумовно незадовільно	1-25	не зараховано

**«Відмінно»** - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом сформовані, всі передбачені програмою навчання завдання виконані, якість їх виконання оцінена кількістю балів, близькою до максимального.

**«Дуже добре»** - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, необхідні навички роботи із засвоєним матеріалом в основному сформовані, всі передбачені програмою навчання завдання виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близькою до максимального.

**«Добре»** - теоретичний зміст курсу засвоєний повністю, без прогалин, деякі практичні навички роботи із засвоєним матеріалом в основному сформовані, всі передбачені програмою завдання виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близькою до максимального.

**«Задовільно»** - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, але прогалини не мають суттєвого характеру, необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою завдань виконані, деякі з виконаних завдань містять помилки.



**«Достатньо»** - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, деякі практичні навички роботи із матеріалом не сформовані, багато з передбачених навчальною програмою завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінені кількістю балів, близькою до мінімального.

**«Умовно незадовільно»** - теоретичний зміст курсу засвоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програмою навчання завдань не виконані, або якість їх виконання оцінені кількістю балів, близькою до мінімального. При додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань.

**«Безумовно незадовільно»** - теоретичний зміст курсу не засвоєний, необхідні практичні навички роботи не сформовані, усі виконані завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом не приведе до будь-якого значимого підвищення якості виконання навчальних завдань.

## 9. ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ З НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

### «Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях»

1. Психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях: міждисциплінарне визначення.
2. Предмет та завдання вивчення дисципліни. Взаємозв'язок дисципліни з ширшими галузями науки.
3. Надзвичайна ситуація та екстремальна ситуація: співвідношення понять.
4. Конфліктні та безконфліктні надзвичайні ситуації.
5. Класифікація надзвичайних ситуацій за сферою виникнення, галузевою ознакою, за масштабами можливих наслідків.
6. Соціальні небезпеки, пов'язані із психічним впливом на людину, з фізичним впливом на людину, із вживанням психоактивних речовин, із захворюваннями, із суїцидом.
7. Проблема екстремальності у сучасній психологічній науці.
8. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження.
9. Динаміка розвитку стресу (загального адаптаційного синдрому) за теорією канадського фізіолога Г.Сельє.
10. Когнітивна модель стресу Р.Лазаруса.

11. Ознаки та наслідки травматичного стресу в умовах надзвичайної ситуації.
12. Особливості формування суб'єктивного ставлення до надзвичайної ситуації.
13. Фактори, що впливають на особливості реагування в стресовій ситуації (соціальні і особистісні).
14. Стан фрустрації та способи його подолання.
15. Сучасний стан проблеми дослідження стратегій подолання (копінг-поведінки) стресу.
16. Виховання толерантності (стресостійкості) як провідна проблема психології здоров'я.
17. Механізми психологічного захисту.
18. Професійний стрес у працівників, діяльність яких пов'язана з ризиком для життя.
19. Посттравматичний стресовий розлад: визначення та діагностичні критерії.
20. Психічна травма: історичний огляд проблеми.
21. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків надзвичайних ситуацій.
22. Періоди розвитку психотравмуючої ситуації.
23. Стадії процесу переживання психотравмуючих ситуацій (за М.Решетніковим).
24. Непатологічні психоемоційні реакції на травматичну ситуацію.
25. Психопатологічні психогенні розлади (психогенії) як хворобливі стани людей в умовах дії психічної травми у надзвичайних ситуаціях.
26. Панічний стан як особливий чинник розвитку небезпечної соціальної ситуації.
27. Екстрена психологічна допомога потерпілим у надзвичайній ситуації: мета, завдання, принципи.
28. Різновиди стрес-факторів надзвичайної ситуації.
29. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації.
30. Основні напрямки психотерапії та психопрофілактики потерпілих на місці ліквідації наслідків надзвичайної ситуації (робота психолога із жертвами, ізольованими в осередку НС; постраждалими безпосередньо фізично, психологічно, матеріально; очевидцями; спостерігачами; рятувальниками).
31. Правила екстреної психологічної допомоги потерпілим в НС.

32. Види екстреної психологічної допомоги людям в залежності від вираженої психогенної реакції на НС (шокові реакції, ступор, плач, паніка, істеричний розлад, агресія, рухове збудження, нервові тремтіння, апатія, страх).
33. Особливості екстреної психологічної допомоги рятувальникам МНС.
34. Психологічні наслідки тероризму.
35. Організація психологічної допомоги заручникам.
36. Психологічні наслідки, викликані воєнними діями.
37. Організація психологічної допомоги потерпілим у вогнищах стихійних лих та катастроф.
38. Психологія жертви. Поняття про синдром набутої безпорадності.
39. Синдром втрати (гострого горя). Горе як хвороба, як втрата прихильності, як втрата особистої свободи, як стрес тощо).
40. Стадії переживання гострого горя (Дж.Енджел, Дж.Тельтейбаум).
41. Поведінкові реакції при неускладненому (нормальному, здоровому) горі.
42. Форми дисфункціонального (патологічного, ускладненого) горя (Е.Ліндемманн).
43. Основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.
44. Вікові особливості переживання горя.
45. Психологічна допомога дитині залежно від стадії переживання горя.
46. Організація екстремальної професійно-психологічної підготовки персоналу аварійно-рятувальних служб МНС.
47. Сучасні психолого-педагогічні технології розвитку професійних якостей персоналу МНС для роботи в умовах надзвичайних ситуацій.
48. Методика перевірки та оцінки екстремальної психологічної готовності персоналу МНС України.
49. Надійність професійної діяльності людини в умовах надзвичайних ситуацій.
50. Психічна адаптація до змінених умов існування.
51. Методологія дослідження психічного стану потерпілих у надзвичайних ситуаціях.
52. Методики діагностики кризових станів: ОСЗ Холмса-Райха, шкала оцінки впливу травматичної події, методика визначення домінуючого стану (В.Л.Куликов).

53. Методики діагностики кризових станів: тест «СР-45», методика «Прогноз», методика «Рівень суб'єктивного контролю».
54. Методики діагностики кризових станів: шкала депресії, шкала безнадії Бека, методика «Лінія життя», методика визначення ведучих механізмів психологічного захисту.
55. Методики діагностики кризових станів: методика WCQ (дослідження копінг-поведінки), методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І.Вассерман), методика дослідження синдрому емоційного вигорання (В.Бойко).
56. Стадії роботи з психотравмою: гостра фаза, фаза корекції і реабілітації.
57. Особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів потерпілих у надзвичайних ситуаціях.
58. Форми і методи психологічної роботи з психотравмою (психологічний дебрифінг, аутодебрифінг, група психологічної підтримки дітям та дорослим та ін.).
59. Мета, специфіка та завдання основних напрямків комплексної реабілітації потерпілих у надзвичайних ситуаціях.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література:

1. Анцыферова Л.И. Личность в тяжелых жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1.
2. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: Типологический анализ критических ситуаций// Психологический журнал. – 1995. – №3. – С. 90-101.
3. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка. – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
4. Исаев Д.Н. Детская медицинская психология. Психологическая педиатрия. – СПб.: Речь, 2004. – 384 с.
5. Загальна та медична психологія (практикум) / Під заг.ред. проф. І.Д.Спіріної, проф. І.С.Вітенка. – Дніпропетровськ: АРТ ПРЕС, 2002.
6. Зеленова М.Е., Лазебная Е.О., Тарабрина Н.В. Психологические особенности посттравматических стрессовых состояний у участников войны в Афганистане// Психологический журнал. – 1997. – №2. – С. 34-49.
7. Клиническая психология: Учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии / Под ред. проф.

- Б.Д.Карвасарского. – СПб., 2002.
8. Клиническая психология: Учебник для студ.мед.вузов /Н.Д.Лакосина, И.И.Сергеев, О.Ф.Панкова. – М.: МЕДпресс-информ, 2003.
  9. Клиническая психология/ Под ред. М. Пере, У. Баумана; Пер. с нем. А. Желнин и др. – 2-е изд., междунар. - СПб. и др.: Питер, 2003. - 1312 с.
  10. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. - №1. – С. 16-24.
  11. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: Медпрес., 2001.
  12. Моляко В.А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия (на примере Чернобыльской атомной катастрофы) // Психологический журнал. – 1992. -№2.–С.66-74.
  13. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи/ Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. – К., 1999. – 104 с.
  14. Психічні реакції людини в екстремальній ситуації [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extpsy.org.ua/stati](http://www.extpsy.org.ua/stati).
  15. Психогенії в екстремальних умовах/ Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. – М.: Медицина, 1991. – 96 с.
  16. Проблема адаптації людини до екстремальних умов життєдіяльності [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extpsy.org.ua/stati](http://www.extpsy.org.ua/stati)
  17. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. – М.: Ассоциация авторов и издателей «ТАНДЕМ», 2000. – 288 с.
  18. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. – Х.: Гумнитарный Центр, 2007. – 292 с.
  19. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний: Для психологов, психиатров, психотерапевтов. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. – 126 с.
  20. Схильність до нещасних випадків і чинники, що її обумовлюють [Електронний ресурс] // Інтернет-джерело: [www.extpsy.org.ua/stati](http://www.extpsy.org.ua/stati)
  21. Сыропятов О.Г. Психопатология чрезвычайных ситуаций / О.Г. Сыропятов, Г.В. Иванцова. – К.: Наук. світ, 2005. – 64 с.

22. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С.І., Лисенко В.І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. – К., 1999. – 224 с.

Додаткова література:

1. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - № 4. - 2000. - С. 32-40.
2. Бондаревська Л. Вплив травмуючих переживань на виникнення психічного вигорання // Психологія і суспільство . – 2008. – №2. – С.185-188.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Введение в психологию жизненных ситуаций. – М., 1998.
4. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. - №1. – С. 5-17.
5. Гриценко Л. Посттравматичний стресовий розлад у дітей: вікові особливості // Психолог. – 2004. - № 19 (травень). – С. 10-16.
6. Дорожевец А. Когнітивні механізми адаптації до кризових подій // Психолог. – 2004. – №17 (травня). – С.20-29.
7. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие / М.А.Крюкова, Т.И.Никитина, Ю.С.Сергеева; Центр экстренной психологической помощи. – М.: НЦ ЭНАС, 2003. – 63 с.
8. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – 312 с.
9. Кенинг К. Когда нужен психотерапевт.../ Пер. с нем. А.Б.Гилин, Я.Л.Обухов. – М.: ФОРУМ, 1998. – 126 с.
10. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса.- СПб.: Изд. дом «Сентябрь»,2001.- 256 с.
11. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги // Психолог. – 2004. – 13 квітня. – С.9-14.
12. Психологія життєвої кризи / Під ред. Титаренко Т.М. – К.: Либідь, 1998. – 348 с.
13. Психология здоровья: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии. Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб и др.: Питер, 2003. – 606 с.



## КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Аварія** – надзвичайна ситуація техногенного характеру, що виникла з конструктивних, виробничих, технічних чи експлуатаційних причин або із-за випадкових зовнішніх впливів і полягає у пошкодженні, руйнуванні технічних засобів чи будівель.

**Автогенне тренування** – психотерапевтичний метод, що ґрунтується на самонавіюванні та саморегуляції. В результаті А.т. у людини розвивається здатність управляти своїм станом до, від час і після екстремального впливу. Розрізняють дві стадії А.т.: реакцію (розслаблення) і створення гіпнотичних станів різного рівня.

**Адаптаційний синдром** – сукупність адаптаційних реакцій організму, що носять загальний захисний характер і виникають у відповідь на значні за силою і тривалістю стресори. Функціональні стани, що виникають при цьому, називають стресом. Поняття А.с. було введено у 1936 р. канадським фізіологом Г.Сельє. В розвитку А.с. виділяють три стадії: тривоги, опору і стабілізації (або виснаження).

**Емоційне вигорання** – набутий стереотип емоційної, поведінкової поведінки. Частково вигорання є функціональним стереотипом, оскільки дозволяє дозувати і економно розтрачувати енергетичні ресурси. В той же час можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійних обов'язків.

**Зона надзвичайної ситуації** – територія, на якій склалась надзвичайна ситуація.

**Катастрофа (виробнича чи транспортна)** – великомасштабна аварія, що привела до людських жертв, значних матеріальних втрат та інші важких наслідків.

**Копінг-поведінка** – свідомі стратегії подолання стресових ситуацій.

**Ліквідація надзвичайних ситуацій** – аварійно-рятувальні та інші невідкладні роботи, що проводяться при виникненні надзвичайних ситуацій і спрямовані на спасіння життя і збереження здоров'я людей, зниження ушкоду оточуючому природному середовищу і матеріальних втрат, а також на локалізацію зон НС, припинення дії характерних для них небезпечних чинників.

**Надзвичайна ситуація** – обстановка на певній території, яка склалась в результаті аварії, небезпечного явища, катастрофи,

стихійного чи іншого лиха, які можуть привести чи привели до людських жертв, ушкоду здоров'я людей чи оточуючому природному середовищу, значних матеріальних втрат і порушення умов життєдіяльності людей.

**Напружена ситуація** – зв'язана з дефіцитом часу чи інформації. Вона викликає напругу, що породжує негативне емоційне переживання.

**Небезпечні природні явища** – стихійні події природного характеру, які за своєю інтенсивністю, масштабом розповсюдження, тривалістю можуть викликати негативні наслідки для життєдіяльності людей, а також економіки і природного середовища.

**Попередження надзвичайних ситуацій** – комплекс заходів, що проводяться завчасно і спрямовані на максимально можливе зменшення ризику виникнення надзвичайних ситуацій, а також на збереження здоров'я людей, зниження розмірів ушкоду оточуючого природного середовища і матеріальних втрат в разі їх виникнення.

**Псевдопатологічні реакції та стани** – закономірні реакції і стани людини, що перебувають у межах психологічної норми для змінених (екстремальних) умов діяльності, але за певних умов можуть перейти у патологічні. Для розмежування П.р.с. від патології В.І.Лебедев пропонує використовувати чотири критерії: 1. Виражена зрозумілість їх зв'язку із середовищем; 2. Короткотривалість існування; 3. Критичність їх сприйняття, сумніви в їх реальності; 4. Відмова при поверненні до звичайних умов від тих уявлень, що виникли при перебуванні людини у змінених умовах.

**Толерантність** – відсутність або послаблене реагування на будь-який негативний фактор в результаті зниження чутливості на його дію. Розрізняють механічну та психічну Т. при певних умовах остання може знижувати фактор ризику. Це проявляється у підвищенні порогу емоційного реагування на небезпечну ситуацію, витримці, здатності переносити негативні впливи без зниження адаптаційних можливостей. Однак все це є дійсним до певного порогу, при його перевищенні явище Т. може носити негативний характер.

**Травматичний стрес** – психічний стрес високої інтенсивності, що супроводжується переживанням сильного страху, жаху, безпорадності. Наслідком Т.с. є психічна травма. Реакції людини на Т.с. називаються травматичними стресовими реакціями, а віддалені



в часі (тобто після виходу із травматичної ситуації) – посттравматичними.

**Явища тривожного ряду** – емоційні стани, що закономірно змінюють один одного по мірі збільшення стан тривоги. Я.т.р. мають кілька рівнів: 1. Відчуття внутрішньої напруги (цей рівень ще не несе в собі ознаки погрози і має адаптаційне значення); 2. Гіперстезичні реакції, при яких раніше нейтральні стимули набувають значимості, з'являється дратівливість; 3. Власне тривога; 4. Стах; 5. Відчуття незворотності катастрофи, що наближається (виражається в переживанні неможливості уникнути небезпеки); 6. Тривожно-боязливе збудження, що виражене в потребу рухової розрядки, панічному пошуку допомоги; дезорганізація поведінки і діяльності досягають максимуму.

Поняття Я.т.р. введено і описано Ф.Б.Березиним.

## ДОДАТОК

### АСОЦІАТИВНІ МАЛЮНКИ-СХЕМИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ МАТЕРІАЛУ

Асоціативні малюнки-схеми допомагають утримувати в пам'яті великий об'єм інформації і легко відтворювати її. Основні принципи *майндмепінгу* (mindmapping – «малювання асоціативних схем») були визначені Тоні Базаном, хоча основоположником застосування асоціацій у психології є К.-Г.Юнг.

#### *Етапи створення асоціативних малюнків-схем (за Ненси Маргуліс)\*:*

1. Уявіть, що мозкові клітини – наче деревця, на гілках яких зберігається тематично споріднена інформація.
2. Прочитавши матеріал, на аркуші паперу спробуйте накреслити основні моменти (ідеї, тези) будь-якої теми у формі дерева.
3. Почніть схему у центрі аркуша з головного елемента, найліпше символу, від якого розгалужуються інші елементи.

\* Гордон Драйден, Джаннетт Вос. Революція в навчанні / Перекл. з англ. М.Олійник. – Львів: Літопис, 2005. – 542 с. – С.164-167.

4. Записуйте тільки одне слово і/чи символ на позначення одного пункту, який хочете запам'ятати, – одну головну тему для кожної гілки.

5. На ту саму гілку помістіть споріднені пункти, наче промені сонця.

6. Для подібних тем беріть олівці чи маркери одного кольору.

7. Якщо це можливо, кожен підтему уточнюйте малюнком і символом.

8. Малюйте стільки малюнків, скільки зможете.

9. Коли закінчите малювати одну розгалужену гілку, обмалюйте її різнокольоровим кордоном.

10. Закінчивши читати книжку чи інший текст, зберіть усі його ключові моменти, перемалюйте вже готову схему, коли зрозумієте, що її потрібно спростити.

11. Асоціативну схему слід малювати не поспішаючи протягом 30 хвилин.

12. Регулярно доповнюйте кожен схему. Легше починати із загального, а далі розбудовувати асоціативну схему, переходячи до конкретного, коли довідуєтесь щось нового з даної тематики.

Для кращого закріплення та відтворення матеріалу слід перед сном включити заспокійливу (барокову) музику і ще раз переглянути асоціативну малюнок-схему. Намагайтеся пригадати собі те, що ви вивчили за день, спробуйте уявити це візуально. Міркувати над асоціаціями важливо саме перед сном, оскільки тоді ваш мозок перебуває у стані «розслабленої готовності» чи «замріяності», коли активізуються альфа-хвилі. Саме такий стан, на думку науковців, сприяє натхненню, швидкому засвоєнню фактів і підвищенню пам'яті.

Навчальне видання

Мирослава КУЛЕША-ЛЮБІНЕЦЬ

## **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

навчально-методичний комплекс  
для студентів спеціальності «Психологія»

Підп. до друку 15.11.2011. Формат 60х84/16.  
Папір офс. Друк різнографічний. Гарн. Times New Roman.  
Умовн. др. арк. 2,79. Наклад 300.

Видавець та виготівник «Симфонія форте»  
76019, м. Івано-Франківськ, вул. Крайківського, 2  
тел. (0342) 77-98-92

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців  
та виготівників видавничої продукції: серія ДК № 3312 від 12.11. 2008 р.

