

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ**

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Мохнар Л.І.

Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для слухачів заочної форми навчання за другим
(магістерським) рівнем вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Черкаси – 2023

УДК 378.1:374

ББК 88.4я73

М 60

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології діяльності в особливих умовах Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України (протокол № 2 від 30.08.2023).

Мохнар Л.І.

Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / Л.І.Мохнар – Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. – 14с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» слухачами заочної форми навчання, другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

УДК 378.1:374

ББК 88.4я73

М 60

© Мохнар Л.І.

© Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА.....	4
ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ... 5	5
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ СЛУХАЧІВ.....	5
ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ..	9
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	11
ДОДАТКИ.....	13

ВСТУП

Методичні вказівки з навчальної дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» адресовано слухачам заочної форми навчання другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

Представлений посібник складається з п'яти розділів, списку рекомендованої літератури та додатків. У посібнику викладено матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях», подано інформацію щодо організаційно-методичного забезпечення самостійної роботи слухача, форм і методів поточного та підсумкового контролю, оцінювання результатів засвоєння знань слухачів, вимоги до оформлення контрольної роботи та вибору варіанту, теоретичні питання для виконання контрольної роботи. У необхідному об'ємі вказано базову та допоміжну літературу.

Завдання, що становлять зміст контрольної роботи слухача, охоплюють усю теоретичну структуру курсу дисципліни, і сформульовані так, що повною мірою дають змогу перевірити, як слухачі засвоїли знання щодо особливостей психологічного консультування.

Кожен варіант контрольної роботи містить два питання. Усі варіанти рівнозначні за своєю складністю і потребують застосування широкого діапазону знань, спрямовані не на просте відтворення окремих аспектів тієї чи іншої проблеми, а вимагають активізації творчої мисленевої діяльності слухачів.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СЛУХАЧА

Самостійна робота слухача, відповідно до Державних стандартів освіти, повинна становити не менш як 50% часу, передбаченого для виконання основної освітньої програми з урахуванням рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо кількості годин аудиторних занять на тиждень.

Головною метою самостійної роботи слухача є формування його пізнавальної активності, засвоєння ним основних умінь та навичок роботи з навчальними матеріалами, поглиблення та розширення вже набутих знань, підвищення рівня організованості.

Основними завданнями самостійної роботи слухача є засвоєння в

повному обсязі основної освітньої програми та послідовне вироблення навичок ефективної самостійної професійної (практичної й науково-теоретичної) діяльності на рівні встановлених стандартів.

Зміст самостійної роботи слухача визначається навчальною програмою вивчення дисципліни, завданнями та рекомендаціями викладача.

Обсяги самостійної роботи окремого слухача можуть значно виходити за межі навчальної програми, якщо це зацікавило його і у нього виникло бажання (потреба) у поглибленні та розширенні знань з даної навчальної дисципліни.

Самостійна робота слухачів охоплює: підготовку до аудиторних занять; виконання завдань з навчальної дисципліни протягом семестру; самостійну роботу; підготовку до всіх видів контрольних випробувань тощо.

Самостійному вивченню слухачами курсу чи окремих його тем передують оглядові лекції, на яких розглядаються завдання та послідовність вивчення курсу, найбільш важливі та проблематичні аспекти дисципліни, особливості їхнього вирішення у сучасних умовах глобалізації освітньої діяльності.

ФОРМИ І МЕТОДИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Під час проведення семінарських занять перевіряється засвоєння матеріалу, викладеного в лекції та індивідуальна робота слухачів під час самопідготовки. До контрольних заходів входять поточний і підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку рівня підготовленості слухача до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою.

Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки рівня засвоєння слухачами тем, передбачених програмою дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях». Форма підсумкового контролю – екзамен.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАНЬ СЛУХАЧІВ

Оцінювання результатів засвоєння знань слухачів здійснюється у такий спосіб і за такими критеріями: усне опитування; результати самостійної роботи (контрольна робота); результати екзамену.

Шкала оцінювання знань наведена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Шкала оцінювання знань: національна та ECTS

100-бальна шкала	Шкала ЄКТС	4-бальна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ВИБОРУ ВАРІАНТУ

Контрольна робота є самостійним видом роботи слухача, передбаченим навчальним планом вивчення курсу «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях».

Контрольну роботу оформляють на аркушах формату А4 (210 × 297мм), виконують рукописним або машинним (за допомогою комп'ютерної техніки) способом на одному боці аркуша білого паперу.

При машинному виконанні контрольну роботу друкують через півтора інтервали, з розрахунку не більш 30 рядків на сторінці за умов рівномірного її заповнення та висотою літер і цифр не менш, ніж 1,8 мм. (кегель 14).

Текст слід друкувати, витримуючи параметри сторінок: верхній, нижній береги – 20 мм, лівий – 30 мм, правий – 15 мм. Під час виконання роботи необхідно дотримуватися рівномірної щільності, контрастності й чіткості тексту.

Помилки, описки та графічні неточності допускається виправляти підчищенням або зафарбуванням білою фарбою і нанесенням на тому ж місці або між рядками виправленого зображення машинописним способом або від руки. Виправлене повинно бути такого ж кольору, як і основний текст.

Перед виконанням контрольної роботи необхідно ознайомитись з методичними вказівками, питаннями, передивитися записи, зроблені на лекціях.

На обкладинці необхідно вказати назву навчального закладу, факультету, предмету, що вивчається, шифр залікової книжки, прізвище, ім'я та по батькові слухача (Додаток А).

Під час виконання роботи необхідно спочатку записати питання, а потім дати на нього відповідь. Відповіді повинні бути конкретними, написані державною мовою, акуратно оформлені.

У тексті контрольної роботи обов'язкове посилання на літературні джерела, перелік яких наводиться у списку використаної літератури. У список літератури вносяться праці, з яких запозичуються цитати, думки, статистичні дані, на які робиться посилання.

Бібліографічні посилання – це сукупність відомостей про літературне джерело, що використовується в тексті контрольної роботи. Джерела в списку літератури потрібно розташовувати згідно порядку посилань в тексті роботи чи алфавітному порядку. Посилання в тексті на джерела слід зазначати у квадратних дужках, порядковий номер джерела визначається згідно із списком літератури.

У кінці роботи необхідно вказати перелік використаної літератури, поставити дату і підпис. Виконана робота прикріплюється в гул клас дисципліни на перевірку в строк, який вказаний у графіку виконання контрольних робіт (за два тижні до заліку чи іспиту).

Оцінюється робота з урахуванням глибини викладення матеріалу, самостійності виконання та вміння використовувати теоретичні знання на практиці.

Рівень знань слухачів дисципліни за підсумками виконання контрольних робіт оцінюється з огляду на наступні критерії:

1. Повнота та правильність виконання завдання – основний критерій.
2. Здатність слухача диференціювати, інтегрувати та уніфікувати знання.

Контрольна робота з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» складається з двох теоретичних питань.

Обов'язковими вимогами до теоретичних завдань є: повна відповідь на питання; посилання на літературні джерела та їхній список.

Контрольна робота оцінюється: *«зарахована»*, *«не зарахована»*. У разі незарахування контрольної роботи вказуються причини цього. Контрольна робота може бути незарахована у випадках:

- виконано не той варіант контрольної роботи;
- теоретичне завдання виконане з порушенням вимог до нього, в т.ч. стосовно обсягу;
- не виконано або не вірно виконано одне із завдань.

Отримавши незараховану контрольну роботу, слухач зобов'язаний уважно ознайомитися із зауваженнями і внести в роботу відповідні зміни та доповнення, усунути вказані недоліки. На обкладинці допрацьованої роботи необхідно вказати «Повторно» і направити її у відділення заочного навчання.

Слухачі, які несвоєчасно направили контрольну роботу без поважних причин, на екзаменаційну сесію не викликаються.

Вибір варіанту

Варіант контрольної роботи визначається за двома останніми цифрами залікової книжки слухача, у відповідності з таблицею 2. Наприклад, номер залікової книжки 10045. Отже, варіант контрольної роботи – 45. За таблицею 2 визначаємо номери питань вказаного варіанту – 9, 19.

Таблиця 2

Таблиця вибору завдань

		Остання цифра шифру залікової книжки									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Передостання цифра шифру залікової книжки	0	1, 50	2, 49	3, 48	4, 47	5, 46	6, 45	7, 44	8, 43	9, 42	10, 41
	1	10, 40	1, 39	2, 38	3, 37	4, 36	5, 35	6, 34	7, 33	8, 32	9, 31
	2	2, 30	3, 29	4, 28	5, 27	6, 26	7, 25	8, 24	9, 23	10, 22	1, 21
	3	3, 20	4, 19	5, 18	6, 17	7, 16	8, 15	9, 22	10, 13	1, 25	2, 11
	4	4, 23	5, 34	6, 39	7, 28	8, 49	9, 19	10, 14	1, 31	2, 12	3, 47
	5	5, 33	6, 17	7, 26	8, 14	9, 15	10, 27	1, 41	2, 43	3, 19	4, 15
	6	6, 11	7, 12	8, 13	9, 16	10, 31	1, 16	2, 17	3, 18	4, 30	5, 20
	7	7, 21	8, 22	9, 23	10, 24	1, 25	2, 26	3, 27	4, 45	5, 29	6, 30
	8	8, 31	9, 32	10, 33	1, 34	2, 35	3, 36	4, 37	5, 38	6, 39	7, 40
	9	9, 41	10, 42	1, 43	2, 44	3, 45	4, 46	5, 47	6, 48	7, 49	8, 50

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Розкрийте сутність поняття «психологічна допомога».
2. Що є змістом діяльності екстремальної та кризової психології?
3. Які принципи є основними при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги?
4. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
5. Які є види психологічної допомоги?
6. У чому полягає головний принцип психологічної допомоги?

7. У чому полягає сутність психологічної допомоги при потенційному суїциді?
8. Сутність надання психологічної допомоги постраждалим.
9. Правила першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації.
10. Основні правила взаємодії персоналу ДСНС України з родичами загиблих.
11. У чому полягають особливості психологічного реагування населення на екстремальні ситуації?
12. Охарактеризуйте психопатологічні прояви серед цивільного населення в умовах надзвичайної ситуації.
13. Охарактеризуйте психологічні особливості надання допомоги людям за ознак натовпу.
14. Охарактеризуйте психологічні особливості надання допомоги людям за ознак паніки.
15. Назвіть основні ознаки екстреної психологічної допомоги, а також її мету та зміст.
16. Назвіть правила надання екстреної психологічної допомоги.
17. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при маренні та галюцинаціях?
18. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при нервовому тремтінні?
19. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при плачу?
20. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при апатії?
21. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при руховому збудженні?
22. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при ступорі?
23. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при агресії?
24. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при істеричі?
25. У чому полягають особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим при виникненні страху?
26. Що забороняється робити кризовому психологу під час надання невідкладної психологічної допомоги постраждалим?
27. Які види робіт виконує кризовий психолог у зоні надзвичайної ситуації?
28. В які групи розподіляються психологи для надання допомоги постраждалим та які основні функції вони виконують?
29. Охарактеризуйте основні стадії переживання горя.
30. Назвіть основні фактори, що ускладнюють процес переживання горя серед близьких суїцидетнів.

31. Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?

32. Охарактеризуйте чотири завдання горя, що повинні бути вирішені суб'єктом, який втратив рідну людину.

33. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.

34. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.

35. Назвіть основні ознаки та можливі причини ускладненого горя.

36. Які почуття можуть виникати у дитини на смерть близької людини?

37. Назвіть основні види реакцій дитини на втрату.

38. Сформулюйте загальні принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми.

39. Які особливості психологічного забезпечення відновлювального періоду діяльності органів та підрозділів ДСНС України.

40. Охарактеризуйте основні рівні групової роботи з персоналом ДСНС України.

41. Назвіть основні труднощі в роботі кризових психологів.

42. Які фактори провокують виникнення та розвиток негативних психічних станів у психологів ДСНС України?

43. Розкрийте сутність синдрому емоційного вигорання.

44. В чому полягають особливості збереження психічного здоров'я та професійного довголіття кризового психолога?

45. Специфіка психологічної допомоги при руховому збудженні.

46. Особливості надання психологічної допомоги при апатії.

47. Надання психологічної допомоги при виникненні страху.

48. Специфіка психологічної допомоги при ступорі.

49. Особливості надання психологічної допомоги при агресії.

50. Надання психологічної допомоги при істеричі.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова:

1. Екстремальна психологія : [підручник] / [Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедєв Д.В. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – К. : ТОВ «Август трейд», 2007. – 502 с.

2. Екстремальна та кризова психологія : [термінологічний словник] / [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Євсюков О.П. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. – 291 с.

3. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

4. Кризова психологія : [навч. посіб.] / [Александров Ю.В., Гонтаренко Л.О., Євсюков О.П. та ін.] ; за ред. О.В. Тімченка. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.

5. Кришталь М.А. Психологічне забезпечення професійної діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : [навчальний посібник] / Кришталь М.А. – Черкаси : Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2011. – 226 с.

6. Психологія діяльності в особливих умовах : [навчальний посібник] / [Бут В.П., Вареник В.В., Вовк Н.П. та ін.]. – Черкаси: Академія пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля, 2008. – 218 с.

Допоміжна:

1. Грибенюк Г.С. Основи практичної психології рятувальника : [посібник для курсантів (слухачів), студентів вищих навчальних закладів МНС України] / Г.С. Грибенюк. – Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. – 290 с.

2. Грибенюк Г.С. Психологічна підготовка / Грибенюк Г.С. – Черкаси : ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2005. – 232 с.

3. Комаров О.В. Професійно-психологічна підготовка особового складу МНС України : [методичні рекомендації] / О.В. Комаров, В.М. Омельченко. – К., 2003. – 14 с.

4. Комаров О.В. Методологія, форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи в системі Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи : [методичні рекомендації] / О.В. Комаров, В.В. Сулицький. – К., 2004. – 78 с.

5. Корольчук М.С. Теорія і практика професійного психологічного відбору / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – Київ : Ніка-Центр, 2006. – 536 с.

6. Кришталь М.А. Психологічна підготовка пожежників : [навч. посібник] / М.А. Кришталь. – Черкаси : ЧПТУ МВС України, 1996. – 65 с.

7. Миронець С.О. Негативні психічні стани та реакції у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / С.О. Миронець. – Харків, 2007. – 21 с.

8. Охременко О.Р. Діяльність військовослужбовців в екстремальних умовах : [метод. посіб.] / О.Р. Охременко. – К. : ВГІ НАОУ, 2011. – 91 с.

9. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних умовах / О.Р. Охременко. – К. : НАОУ, 2004. – 210 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ
ВІДДІЛЕННЯ ЗАОЧНОГО НАВЧАННЯ

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з навчальної дисципліни

Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях
(назва дисципліни)

Студента (ки) ___-го курсу
___ групи ОР «магістр»

Спеціальності 053 «Психологія»
Іваненка І.І.
Шифр 879

м. Черкаси – 2023 рік

Навчальне видання

Мохнар Людмила Іванівна

Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для слухачів заочної форми навчання за другим
(магістерським) рівнем вищої освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Підписано до друку 30.08.2023. Формат 60x90 1/16.
Папір Technіk соріг. Друк ризограф. Ум. друк. арк. 3,6.
Тираж 100 прим. Замовлення № 234.
Друкарня Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України.
18034, м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8.