

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**ЧЕРКАСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ
ІМЕНІ ГЕРОЇВ ЧОРНОБИЛЯ**

Кафедра психології діяльності в особливих умовах

Мохнар Л.І.

Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології

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

Черкаси – 2023

УДК 59.9
ББК 88.4я73
М 68

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.

Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»] / Л.І.Мохнар – Черкаси : ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023. – 14 с.

У методичних вказівках викладені навчально-методичні матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології» слухачами заочної форми навчання, першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

УДК 59.9
ББК 88.4я73
М 68

© 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 «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології» адресовано слухачам заочної форми навчання першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія».

Представлений посібник складається з п'яти розділів, списку рекомендованої літератури, термінологічного словника та додатків. У посібнику викладено матеріали, необхідні для самостійного виконання контрольної роботи з дисципліни «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології», 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, укладено термінологічний словник.

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 наукових та організаційно-методичних засад професійної діяльності психолога в системі ДСНС України.

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 «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології». Форма підсумкового контролю – екзамен.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗАСВОЄННЯ ЗНАТЬ 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 «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології».

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, 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 направляється у відділення заочного навчання (прикріплюється в гугл-клас) на перевірку в строк, який вказаний у графіку виконання контрольних робіт.

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 «Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології» 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. Психологічні особливості надзвичайної ситуації.
2. Загальна характеристика екстреної психологічної допомоги.
3. Характеристика основних психологічних періодів розвитку надзвичайної ситуації.

4. Організаційна схема діяльності спеціалістів психологічної служби на місці надзвичайної ситуації.
5. Загальна характеристика психологічного дебрифінгу.
6. Завдання та структура психологічного дебрифінгу.
7. Характеристика «вступної» фази психологічного дебрифінгу.
8. Характеристика фази «фактів» психологічного дебрифінгу.
9. Характеристика фази «думок» психологічного дебрифінгу.
10. Характеристика фази «реагування» психологічного дебрифінгу.
11. Характеристика «підготовчої» фази психологічного дебрифінгу.
12. Характеристика фази «реадаптації» психологічного дебрифінгу.
13. Характеристика аутодебрифінгу.
14. Розкрийте суть психобіографічного дебрифінгу.
15. Загальна характеристика методу «група підтримки».
16. Принципи роботи в «групі підтримки».
17. Обов'язки і вимоги до керівника «групи підтримки».
18. Щоденник як особливий психологічний засіб допомоги.
19. Характеристика структурованого щоденника самопостереження.
20. Лист як прийом самостійної роботи клієнта між зустрічами з психологом.
21. Характеристика прийому афірмації.
22. Характеристика психологічного просвітлення.
23. Призначення і особливості буклету психологічної допомоги.
24. Основні принципи розробки буклету психологічної допомоги.
25. Психологічне супроводження як модель психологічної допомоги в період кризи.
26. Основні принципи психологічного супроводження людини в період кризи.
27. Характеристика діагностичної стадії психологічного супроводження.
28. Загальна характеристика реабілітаційної стадії психологічного супроводження.
29. Характеристика етапів реабілітаційної стадії психологічного супроводження.
30. Характеристика завершуючої стадії психологічного супроводження.
31. Загальна характеристика спілкування психолога з людиною в кризовій ситуації.
32. Моделі взаємодії психолога і клієнта при подоланні кризисних ситуацій.
33. Характеристика психотехнік слухання, які допомагають побудувати процес спілкування.
34. Моделі психологічного впливу на клієнта.
35. Характеристика вторинної травми.

36. Характеристика синдрому вигоряння.
37. Стадії синдрому вигоряння та основні прояви серед консультантів-психологів.
38. Фактори, які здійснюють вплив на синдром вигоряння особистості.
39. Сфери невідповідності особистості і професійної діяльності, що викликають синдром вигоряння.
40. Загальна характеристика супервізії.
41. Особливості проведення супервізорської сесії.
42. Форми організації супервізорської практики.
43. Проблема формулювання «запиту» на супервізорську сесію.
44. Характеристика роботи з вторинною травмою.
45. Загальна характеристика саморегуляції.
46. Характеристика самонавіювання за методом Куе.
47. Характеристика аутотренінгу (метод Шульца).
48. Характеристика нервово-м'язової релаксії (метод Джекобсона)
49. Характеристика експрес методів психічної саморегуляції.
50. Регуляція емоційних станів за допомогою хімічних засобів.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативні документи

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 565.

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

Базова література

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.

4. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.

5. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.

6. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. – 2014. – 584 с.

7. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувачів вищої освіти на першому (бакалаврському) рівні за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». – Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023.

8. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг. ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.

9. Психолого-корекційний практикум травм війни : навчальний посібник / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та інші. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. – 396 с.

10. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун, А.Г. Кириченко, В.М. Корнацький, Г.В. Мясников, С.А. Найда, В.І. Осьодло, В.В. Стеблюк, А.В. Швець. – Дніпро: Акцент ПП, 2019. – 324 с.

11. Наказ МВС України від 31.08.2017 р. № 747 «Про затвердження Порядку психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій».

12. Наказ МНС України від 27.02.2008 р. № 148 «Про створення позаштатних мобільних груп екстреної психологічної допомоги МНС».

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. Євсюков О.П. Психологічне прогнозування надійності діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : [монографія] / О.П. Євсюков, О.В. Тімченко. – Харків : УЦЗУ, 2007. – 288 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. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності / М.С. Корольчук. – К. : Міністерство оборони України, 1996. – 164 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. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов / Ложкін Г. В. – К. : МОУ, 2003. – 218 с.

8. 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.

9. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : [монографія] / О.В. Тімченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

Інформаційні ресурси

1. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с. Інформаційний ресурс: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/all/books/zabezpech.pdf>

2. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2018. – 40 с. Інформаційний ресурс: http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А

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

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

з навчальної дисципліни

Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології
(назва дисципліни)

Студента (ки) ___-го курсу (т.н. 4 роки 9 міс.)
___ групи ОР «бакалавр»

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

м. Черкаси – 2023 рік

Навчальне видання

Мохнар Людмила Іванівна

Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології

Методичні вказівки до виконання контрольної роботи
для слухачів заочної форми навчання за першим
(бакалаврським) 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.