

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

Силабус навчальної дисципліни
«Психологія екстремальних і кризових ситуацій»

Обсяг навчальної дисципліни	Загальна кількість годин на дисципліну: 120 годин, 4 кредитів ЄКТС.
Дні, час, місце проведення навчальної дисципліни	За розкладом занять. Час і місце (номер лекційного залу, аудиторії, лабораторії, студії тощо) проведення навчальної дисципліни визначається відповідно до затвердженого розкладу занять. м. Одеса, Воробйова, 11
Викладач(-і)	Євген Опря, д.мед.н., професор, завідувач кафедри Тетяна Чернова, к.мед.н., доцент кафедри Інга Пенюва, к.психол.н., асистент кафедри
Контактна інформація	Е-mail: tatyana.chernova@onmedu.edu.ua Очні консультації: з 14.00 до 16.00 четвер, з 9.00 до 12.00 субота Он-лайн консультації за домовленістю з викладачем з 16.00 до 18.00 у будні, з 9.00 до 12.00 субота Посилання на он-лайн консультації надається кожній групі під час занять окремо

КОМУНІКАЦІЯ

Комунікація зі здобувачами буде здійснюватися аудиторно (очно).

Під час дистанційного навчання комунікація здійснюється через платформу Microsoft Teams, а також через листування електронною поштою, месенджери Viber (через створені у Viber групи для кожної групи, окремо через старосту групи).

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Предметом вивчення дисципліни «Психологія екстремальних і кризових ситуацій» є психологічні закономірності поведінки, діяльності та стану особистості й груп в умовах екстремальних і кризових ситуацій, а також механізми подолання кризових станів, адаптації до стресових умов і забезпечення психологічної стійкості.

Метою є формування у здобувачів теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для розуміння, аналізу та ефективного вирішення психологічних проблем, які виникають в екстремальних і кризових умовах. Ознайомлення з основними теоретичними концепціями та закономірностями психології екстремальних і кризових ситуацій. Розвиток умінь аналізувати поведінку і психічні стани особистості та груп в умовах стресу, загрози чи небезпеки. Формування навичок надання психологічної допомоги постраждалим, а також підтримки професіоналів, які працюють в умовах екстремального ризику. Розуміння механізмів адаптації, подолання стресу та відновлення психічного здоров'я після кризових ситуацій.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

Виховання психологічної стійкості та навичок саморегуляції в умовах підвищеного стресу. Таким чином, курс має на меті підготувати фахівців, здатних працювати в кризових умовах, забезпечуючи ефективну психологічну підтримку та збереження психічного здоров'я як своє, так і інших людей.

Завданнями дисципліни

- Теоретичне освоєння матеріалу.
- Дослідження психологічних особливостей в екстремальних умовах:
- Практичне формування навичок.
- Розвиток професійних компетенцій.
- Виховання психологічної стійкості.
- Підготовка до міждисциплінарної співпраці.

Очікувані результати

В результаті вивчення дисципліни “Психологія екстремальних і кризових ситуацій ” здобувач вищої освіти повинен:

Знати:

- Основні поняття, принципи, категорії та теорії, пов'язані з екстремальною психологією та кризовими ситуаціями.
- Закономірності впливу екстремальних факторів на психіку, поведінку та емоційний стан людини.
- Види екстремальних ситуацій (природні, техногенні, соціальні) та їхній психологічний вплив на особистість і групу.
- Особливості адаптації до стресових умов і подолання кризових станів.
- Механізми формування психологічної стійкості та резилієнтності в умовах екстремальних ситуацій.
- Фізіологічні та психологічні аспекти стресу, тривожності, страху та їх регуляція.
- Типові реакції особистості та груп у ситуаціях ризику, небезпеки, невизначеності або втрати.
- Особливості психологічної підтримки та комунікації в екстремальних умовах.
- Психологічні фактори, що впливають на прийняття рішень у стресових ситуаціях.
- Методи оцінки психічного стану особистості та групи в кризових і екстремальних умовах.
- Техніки психологічної допомоги, підтримки та реабілітації.
- Методи профілактики та корекції негативних психічних станів (травми, посттравматичний стресовий розлад).

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

- Принципи кризового консультування, етичні аспекти та організація допомоги постраждалим.
- Методи роботи з травмованими особами, їхніми близькими та колективами, які зазнали екстремальних впливів.
- Вплив екстремальних ситуацій на групові процеси (координація, лідерство, конфлікти).
- Роль взаємодії та підтримки в подоланні кризових обставин.
- Особливості взаємодії психологів з представниками інших професій (рятувальників, лікарів, військових) в екстремальних умовах.
- Психологічна підготовка професіоналів до роботи в умовах ризику.

Вміти:

- Визначати характер, причини та особливості екстремальних і кризових обставин.
- Оцінювати вплив кризових ситуацій на психіку, поведінку та емоційний стан особистості та груп.
- Застосовувати методи оцінки психологічного стану особистості й груп в умовах стресу, небезпеки чи кризи.
- Визначати ознаки посттравматичних станів, емоційного вигорання, тривожності та депресії.
- Використовувати методи кризового консультування для надання підтримки постраждалим у надзвичайних ситуаціях.
- Застосовувати техніки психологічної допомоги для стабілізації емоційного стану, зниження рівня стресу та тривожності.
- Розробляти індивідуальні й групові програми підтримки та реабілітації для подолання наслідків кризових ситуацій.
- Впроваджувати стратегії формування резилієнтності та психологічної стійкості.
- Проводити профілактичні заходи для запобігання негативному впливу стресових факторів.
- Використовувати методи психологічної корекції для відновлення психічного стану постраждалих.
- Працювати у складі команд, що діють у надзвичайних ситуаціях, взаємодіючи з рятувальниками, лікарями та іншими спеціалістами.
- Здійснювати ефективну комунікацію з постраждалими, їхніми родинами та учасниками кризової ситуації.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

- Використовувати техніки саморегуляції для збереження власної стійкості в екстремальних умовах.
- Запобігати професійному вигоранню та підтримувати психологічну рівновагу під час роботи в стресових ситуаціях.
- Проводити тренінги та навчання для підготовки осіб до дій в екстремальних умовах.
- Навчати основам самодопомоги та подолання стресу в кризових ситуаціях.
- Інтегрувати знання з психології, медицини, соціології та інших дисциплін для комплексного вирішення кризових завдань.
- Організовувати допомогу на різних етапах кризової ситуації: попередження, подолання та реабілітація.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Форми навчання

Буде викладений у формі практичних занять і організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Методи навчання. Використовуються словесні, наочні та інтегративні методи навчання.

Зміст навчальної дисципліни теми

1. Вступ до психології екстремальних і кризових ситуацій. Сутність і завдання дисципліни. Актуальність дослідження екстремальних і кризових ситуацій у сучасному суспільстві.
2. Класифікація екстремальних і кризових ситуацій. Природні, техногенні, соціальні та особистісні кризи. Особливості їх впливу на психіку.
3. Психологічні основи стресу. Поняття стресу, його види та рівні. Фази розвитку стресових реакцій за Г. Сельє.
4. Кризові стани особистості. Поняття кризи, її структура та типи. Етапи переживання кризи за Кюблер-Росс.
5. Фізіологічні основи реакцій на стрес і кризу. Вплив екстремальних факторів на нервову систему та організм загалом. Механізми мобілізації та виснаження.
6. Психологічна стійкість і резилієнтність. Поняття психологічної стійкості. Стратегії формування резилієнтності в екстремальних умовах.
7. Поведінкові реакції в екстремальних ситуаціях. Типи поведінкових реакцій (активна, пасивна, дезорганізована). Вплив страху, паніки та тривожності на поведінку.
8. Групова динаміка в кризових ситуаціях. Взаємодія в групах в умовах стресу. Лідерство, підтримка та конфлікти в кризових умовах.
9. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Причини, симптоми та наслідки. Методи профілактики та роботи з ПТСР.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

10. Кризове консультування. Основи психологічної допомоги в кризових умовах. Етичні аспекти роботи з постраждалими.
11. Методи діагностики в екстремальних і кризових ситуаціях. Оцінка психоемоційного стану особистості та груп. Інструменти діагностики стресу та кризових станів.
12. Психологічна реабілітація постраждалих. Підходи та методи відновлення після кризових ситуацій. Особливості роботи з травмою.
13. Техніки саморегуляції та управління стресом. Дихальні практики, релаксація, когнітивно-поведінкові техніки. Профілактика професійного вигорання.
14. Особливості роботи з дітьми в екстремальних умовах. Психологічна підтримка дітей, які пережили кризу. Особливості дитячих реакцій на стрес.
15. Психологічна підготовка до екстремальних ситуацій. Тренінги стресостійкості. Розвиток навичок адаптації до ризикованих умов.
16. Психологія виживання в екстремальних умовах. Психологічні ресурси для виживання. Вплив ізоляції, голоду, фізичних обмежень на психіку.
17. Роль комунікації в кризових ситуаціях. Принципи ефективного спілкування з постраждалими. Робота з сім'ями та громадами.
18. Міждисциплінарний підхід у роботі з кризовими ситуаціями. Взаємодія психологів із рятувальниками, медиками, поліцією. Комплексний підхід до подолання наслідків криз.
19. Екстремальні ситуації у професійній діяльності: Робота психологів, військових, медиків та рятувальників. Психологічна підготовка фахівців.
20. Етичні аспекти роботи в кризових умовах: Дотримання прав людини та конфіденційності. Проблеми етики під час роботи з постраждалими в екстремальних умовах.

Перелік рекомендованої літератури

Основна література:

1. Митіна О. В. "Кризове консультування: теорія і практика". – К.: Либідь, 2022.
2. Василенко Т. П. "Психологія кризових станів". – К.: Освіта України, 2019.
3. Грабенко Т. Є. "Психологія стресу та методи його подолання". – К.: Академвидав, 2021.
4. Конопкін О. А. "Психологічна підготовка до діяльності в умовах стресу". – Харків: Прапор, 2020.

Додаткова література:

1. Авер'янова Т. В. "Психологія стресу та посттравматичних станів". – К.: Вища школа, 2018.
2. Ковальчук І. А. "Психологічна реабілітація: теорія і практика". – Львів: Світ, 2020.
3. Роджерс К. "Клієнт-центрована терапія в кризових ситуаціях". – К.: Стилос, 2021.

4. Електронні інформаційні ресурси

5. 1. Указ Президента України "Про забезпечення створення безбар'єрного простору в Україні" <https://www.president.gov.ua/documents/5332020-35809>

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

6. 2. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1324-18#Text>
7. 3. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
8. 4. Розпорядження Кабінету Міністрів «Про затвердження складу міжвідомчої робочої групи з питань розроблення проекту Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні» <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-skladu-mizhvido-a134r>
9. 5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо створення безперешкодного життєвого середовища для осіб з обмеженими фізичними можливостями та інших маломобільних груп населення на 2009—2015 роки «Безбар'єрна Україна» <https://www.kmu.gov.ua/npas/232167617>
10. 6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження критеріїв доступності для осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення приміщень, що надаються дільничним виборчим комісіям звичайних виборчих дільниць для організації їх роботи та проведення голосування» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/962-2020-%D0%BF#Text>
11. 7. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2402-14> - Закон України «Про охорону дитинства».
8. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2961-15> –
12. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні»
13. 9. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1545-2000-%EF> - Постанова Кабінету Міністрів України від 12 жовтня 2000 р. № 1545 «Про схвалення Концепції ранньої соціальної реабілітації дітей з інвалідністю».
10. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=z1197-07> - Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 08.10.2007 р. № 623 «Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини з інвалідністю та Порядку їх складання».
14. 11. <http://zakon.rada.gov.ua>. - Закон України
15. Електронні джерела літератури здобувачі освіти можуть знайти на сайті onmu.edu.info

ОЦІНЮВАННЯ

Поточний контроль

До контрольних заходів належить *поточний контроль*. Поточна навчальна діяльність здобувачів контролюється на практичних заняттях. Застосовуються такі засоби діагностики рівня підготовки здобувачів: усне опитування; тестові завдання; написання наукових повідомлень. Поточне оцінювання здобувачів вищої освіти відбувається на кожному занятті (повинно бути опитано не менше 30% здобувачів вищої освіти). Поточна навчальна діяльність здобувача оцінюється за 4-бальною (традиційною) шкалою: «5», «4», «3», «2».

Самостійна робота здобувача, яка передбачена в програмі, контролюється і оцінюється при поточному контролі.

Критерії поточного оцінювання на практичному занятті:

«5»	Здобувач вільно володіє матеріалом, приймає активну участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної клінічної задачі, впевнено демонструє практичні навички під
-----	---

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

	час огляду хворого, висловлює свою думку з теми заняття, демонструє клінічне мислення.
«4»	Здобувач добре володіє матеріалом, приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної клінічної задачі, демонструє практичні навички під час огляду хворого з деякими помилками, висловлює свою думку з теми заняття, демонструє клінічне мислення.
«3»	Здобувач недостатньо володіє матеріалом, невпевнено приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної клінічної задачі, демонструє практичні навички під час огляду хворого з суттєвими помилками.
«2»	Здобувач не володіє матеріалом, не приймає участь в обговоренні та вирішенні ситуаційної клінічної задачі, не демонструє практичні навички під час огляду хворого.

Форми і методи підсумкового контролю: залік.

Залік, виставляється здобувачу, який виконав усі завдання робочої програми навчальної дисципліни, приймав активну участь у практичних заняттях, виконав індивідуальне завдання та має середню поточну оцінку не менше ніж 3,0 і не має академічної заборгованості.

САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Самостійна робота здобувачів, яка передбачена темою заняття поряд із аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті. Засвоєння тем, які виносяться лише на самостійну роботу, перевіряється на останньому занятті.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Політика щодо дедлайнів та перескладання:

- Пропуски занять з неповажних причин відпрацьовуються за розкладом черговому викладачу.
- Пропуски з поважних причин відпрацьовуються за індивідуальним графіком з дозволу деканату.

Політика щодо академічної доброчесності:

Обов'язковим є дотримання академічної доброчесності здобувачами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психіатрії, наркології, медичної психології та психотерапії

Неприйнятними у навчальній діяльності для учасників освітнього процесу є:

- використання родинних або службових зв'язків для отримання позитивної або вищої оцінки під час здійснення будь-якої форми контролю результатів навчання або переваг у науковій роботі;
- використання під час контрольних заходів заборонених допоміжних матеріалів або технічних засобів (шпаргалок, конспектів, мікро-навушників, телефонів, смартфонів, планшетів тощо);
- проходження процедур контролю результатів навчання підставними особами.

За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності:

- зниження результатів оцінювання індивідуального опитування, виконання тестових завдань, оцінки за розв'язання ситуаційних завдань, виконання індивідуального завдання, заліку тощо;
- повторне проходження оцінювання (тестових завдань, ситуаційних завдань, індивідуального завдання, заліку тощо);
- призначення додаткових контрольних заходів (додаткові ситуаційні завдання, індивідуальні завдання, тести тощо);
- проведення додаткової перевірки інших робіт авторства порушника.

Політика щодо відвідування та запізнень:

Стан здоров'я: здобувачі хворі на гострі інфекційні захворювання, у тому числі на респіраторні хвороби, до заняття не допускаються. Запізнення на заняття – не припустимі. Здобувач, який спізнився на заняття, може бути на ньому присутній, але якщо в журналі викладач поставив «нб», він повинен його відпрацювати у загальному порядку.

Використання мобільних пристроїв:

Використання будь-яких мобільних пристроїв заборонено. При порушенні даного пункту здобувач має покинути заняття та в журналі викладач ставить «нб», яку він повинен відпрацювати у загальному порядку.

Мобільні пристрої можуть бути застосовані здобувачами з дозволу викладача, якщо вони потрібні для виконання завдання.

Поведінка в аудиторії:

Поведінка здобувачів та викладачів в аудиторіях має бути робочою та спокійною, суворо відповідати правилам, встановленим Положенням про академічну доброчесність та етику академічних взаємин в Одеському національному медичному університеті, у відповідності до Кодексу академічної етики та взаємин університетської спільноти Одеського національного медичного університету, Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату у науково-дослідній та освітній роботі здобувачів вищої освіти, науковців та викладачів Одеського національного медичного університету.