

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет

Г. Є. Улунова

## **ПСИХОЛОГІЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

4720 Навчально-методичні матеріали до практичних занять  
для студентів спеціальності 053 «Психологія»  
денної форми навчання

Суми  
Сумський державний університет  
2019

Психологія надзвичайних ситуацій : навчально-методичні матеріали до практичних занять / укладач: Г. Є. Улунова. – Суми : Сумський державний університет, 2019. – 42 с.

Кафедра психології політології та соціокультурних технологій

<b>Зміст</b>	<b>С.</b>
Вступ.....	4
Програма дисципліни	
«Психологія надзвичайних ситуацій».....	6
Практичне заняття 1.....	10
Практичне заняття 2.....	12
Практичне заняття 3.....	14
Практичне заняття 4.....	16
Практичне заняття 5.....	18
Практичне заняття 6.....	24
Практичне заняття 7.....	33
Практичне заняття 8.....	36
Регламент модульно-рейтингового контролю та оцінювання дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій».....	38
Список рекомендованої літератури .....	40

## Вступ

Мета викладання навчальної дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій» полягає в опануванні студентами знань про психологічні аспекти надзвичайних ситуацій, формуванні практичних вмінь психологічної роботи з людьми, які постраждали від надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціально-політичного та воєнного походження.

Завдання дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій»:

- поглиблення знань, умінь і навичок студентів у сфері психологічних аспектів надзвичайних ситуацій відповідно до сучасних наукових уявлень;
- формування в студентів уявлень про основні психічні реакції людини на травматичні події;
- вироблення базових практичних умінь і навичок екстреної психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях;
- ознайомлення студентів із сучасними підходами до практики психологічної діагностики, корекції гострих та посттравматичних стресових розладів.

Студент повинен

*знати:*

- класифікацію надзвичайних ситуацій;
- психологічні особливості людей, постраждалих від надзвичайних ситуацій;
- методики психологічної діагностики гострих та посттравматичних стресових розладів;
- методи та методики надання психологічної допомоги при гострих та посттравматичних стресових розладах;

*вміти:*

- застосовувати методики психодіагностики гострого та посттравматичного стресового розладу;
- проводити психологічний дебрифінг в екстремальних ситуаціях;

- використовувати ефективні методи короткострокової психотерапії для надання психологічної допомоги при гострому стресовому розладі;
- консультувати учасників військових дій;
- надавати психологічну допомогу клієнтам, які пережили втрату;
- надавати психологічну допомогу особам із вторинною травмою;
- брати участь у комплексній роботі з подолання посттравматичного стресового розладу.

Після вивчення курсу студенти повинні володіти такими *компетентностями*:

- здатністю до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;
- здатністю застосовувати знання в практичних ситуаціях;
- здатністю вчитися та опановувати сучасні знання;
- здатністю до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатністю мотивувати людей рухатися до мети;
- здатністю діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатністю до розуміння системи надання психосоціальної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях;
- здатністю розробляти методи подолання проблеми та знаходити ефективні методи їх вирішення;
- здатністю до розроблення та реалізації програм психосоціальної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях;
- здатністю додержуватися етичних принципів та стандартів психосоціальної допомоги постраждалим у надзвичайних ситуаціях.

Дисципліна **«Психологія надзвичайних ситуацій»** ґрунтується на таких навчальних дисциплінах: «Загальна психологія», «Психодіагностика», «Психоконсультація», «Психотерапія», «Психокорекція», «Медична психологія», «Патопсихологія».

## **Програма**

### **дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій»**

#### **Розділ 1. Психологічні чинники та наслідки надзвичайних ситуацій різних видів**

##### **Тема 1. Психологія надзвичайних ситуацій як навчальна дисципліна та галузь практичної психології**

1. Предмет, завдання та сфера застосування навчальної дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій».

2. Поняття надзвичайної ситуації.

3. Класифікація надзвичайних ситуацій.

4. Психологічні аспекти надзвичайних ситуацій.

##### **Тема 2. Психологія надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру**

1. Особливості надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру.

2. Причини соціально-політичних надзвичайних ситуацій.

3. Загальна характеристика основних психотравмувальних чинників.

4. Психологія масових протестів.

5. Психологія тероризму.

##### **Тема 3. Психологія надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

1. Особливості надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

2. Психологічні особливості учасників бойових дій.

3. Психологічні особливості цивільних, постраждалих від бойових дій.

4. Психологія втрати.

5. Інформаційний вплив як складова військової компанії.

##### **Тема 4. Психологія надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

1. Особливості надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру.

2. Людський фактор як чинник виникнення надзвичайних ситуацій техногенного характеру.
3. Психологічні особливості осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій техногенного характеру.
4. Психологічні особливості осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій природного характеру.
5. Паніка та чутки.

## ***Розділ 2. Психологічна допомога постраждалим від надзвичайних ситуацій***

### ***Тема 5. Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації***

1. Мета та основні принципи керівництва МПК.
2. Матриця мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій.
3. План дій: контрольні показники мінімального реагування.
4. Роль психолога в командній роботі МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

### ***Тема 6. Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція в епіцентрі надзвичайної ситуації***

1. Особливості, правила та принципи діяльності психолога в епіцентрі надзвичайної ситуації.
2. Індивідуальна психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій.
3. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від надзвичайних ситуацій.
4. Особливості психологічної допомоги дітям, постраждалим від надзвичайної ситуації.

### ***Тема 7. Посттравматичний стресовий розлад: моделі, діагностика, терапія***

1. Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

2. Теоретичні моделі ПТСР.
3. Діагностичні критерії ПТСР. Методи діагностики ПТСР.
4. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми.
5. Дисоціація та ПТРС.

**Тема 8. Суїцидальна поведінка постраждалих від надзвичайних ситуацій**

1. Фактори суїцидального ризику.
2. Поведінкові індикатори суїцидального ризику.
3. Консультування суїцидальних клієнтів.
4. Консультування вцілілих після самогубства.
5. Підтримка для консультанта.

**СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ КУРСУ**

Т е м а	Загальний обсяг, годин	Лекції, годин	Практичні (семінарські) заняття, годин	Лабораторні роботи, годин	Самостійне опрацювання матеріалу (зокрема ІРС), годин	Індивід. завдання, годин
<i>1-й модульний цикл дисципліни</i>						
<b>Тема 1.</b> Психологія надзвичайних ситуацій як навчальна дисципліна та галузь практичної психології	18	4	2	–	12	–
<b>Тема 2.</b> Психологія надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру	18	4	2	–	12	–
<b>Тема 3.</b> Психологія надзвичайних ситуацій воєнного характеру	18	4	2	–	12	–
<b>Тема 4.</b> Психологія надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру	18	4	2	–	12	–
<i>Контрольний захід за модульним циклом: тестовий контроль</i>	2	-	-	–	2	–
<b>Разом за модульним циклом</b>	<b>74</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	–	<b>50</b>	–



<b>2-й модульний цикл дисципліни</b>						
<b>Тема 5.</b> Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації	18	4	2	–	12	–
<b>Тема 6.</b> Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція в епіцентрі надзвичайної ситуації	18	4	2	–	12	–
<b>Тема 7.</b> Посттравматичний стресовий розлад: моделі, діагностика, терапія	20	4	2	–	12	–
<b>Тема 8.</b> Суїцидальна поведінка постраждалих від надзвичайних ситуацій	18	4	2	–	12	–
<b>Контрольний захід за модульним циклом: тестовий контроль</b>	2	–	–	–	2	–
<b>Разом за модульним циклом</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	–	<b>52</b>	–
<b>Разом із навчальної дисципліни</b>	<b>150</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	–	<b>102</b>	–

### **Теми практичних занять**

1. Психологія надзвичайних ситуацій як навчальна дисципліна та галузь практичної психології – 2 год.
2. Психологія надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру – 2 год.
3. Психологія надзвичайних ситуацій воєнного характеру – 2 год.
4. Психологія надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру – 2 год.
5. Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації – 2 год.
6. Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція в епіцентрі надзвичайної ситуації – 2 год.
7. Посттравматичний стресовий розлад: моделі, діагностика, терапія – 2 год.
8. Суїцидальна поведінка постраждалих від надзвичайних ситуацій – 2 год.

## Практичне заняття № 1

### **Тема 1. Психологія надзвичайних ситуацій як навчальна дисципліна та галузь практичної психології**

*Мета* – формування в студентів розуміння комплексності роботи фахівців з різних сфер діяльності для подолання надзвичайної ситуації, умінь визначати функції роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Поняття надзвичайної ситуації.
2. Види надзвичайних ситуацій.
3. Фахівці, залучені до подолання надзвичайних ситуацій.
4. Функції психолога в епіцентрі надзвичайних ситуацій.
5. Збереження психічного здоров'я та професійного довголіття кризових психологів.

#### *Практичні завдання*

1. Робота в групах. Кожна група працює з однією надзвичайною ситуацією за такою схемою:

– Визначити, до якого різновиду надзвичайних ситуацій належить описана подія:

Ситуація 1. У гірській місцевості відбувся землетрус, що спричинив істотні руйнування в населеному пункті. Під завалами можуть знаходитися живі люди.

Ситуація 2. На виробництві лакофарбувальних матеріалів сталася пожежа. Частина працівників виявилася заблокованою вогнем у цеху.

Ситуація 3. У торговельному центрі терорист захопив заручників і сам попередив поліцію про мінування його приміщень. Терорист вимагає закриття проти нього кримінальної справи, 1 000 000 доларів та гарантії виїзду в указану ним країну.

Ситуація 4. На військових складах почалися неконтрольовані вибухи боєприпасів з розльотом у радіусі 4 км. На цій відстані від військових складів знаходяться два населених пункти.

– Ознайомитися зі змістом Постанови Кабінету Міністрів України від 14 березня 2018 р. № 223 «Про затвердження Плану реагування на надзвичайні ситуації державного рівня» [1], на основі якої визначити:

- які фахівці повинні бути залучені до подолання зазначеної надзвичайної ситуації;
- які обов'язки покладатимуть на фахівців, яких залучатимуть до подолання означеної надзвичайної ситуації.

– Які функції виконуватиме психолог при подоланні означеної надзвичайної ситуації?

– Презентувати результати своєї групової діяльності.

2. Опанувати техніку «Позіхання», спрямовану на збереження психічного здоров'я та професійного довголіття кризових психологів [20].

*«Позіхання».* За оцінкою фахівців позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. Напружуючись у процесі позіхання, м'язи шиї, обличчя, ротової порожнини прискорюють кровообіг у судинах головного мозку. Позіхання, покращуючи кровопостачання легенів, виштовхує кров із печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. У Японії працівники електротехнічної промисловості організовано позіхають через кожні 30 хвилин.

Для виконання вправи закрийте очі, як можна ширше відкрийте рот, напружте ротову порожнину, ніби вимовляючи низьке розтягнуте «у-у-у...». У цей час як можна яскравіше уявіть, що в роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконується з одночасним потягуванням усього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, що підсилює розслаблення м'язів обличчя та формує позитивний емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

## Практичне заняття № 2

### **Тема 2. Психологія надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру**

*Мета* – опанування студентами знань із психології тероризму, формування компетентностей роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації соціально-політичного характеру.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Характеристика понять «терор», «терористичний акт», «тероризм».
2. Психологічний зміст тероризму.
3. Узагальнений психологічний портрет терориста та його жертви.
4. Медіаторство як функція психолога в надзвичайних ситуацій соціально-політичного характеру.

#### *Практичні завдання*

1. Переглянути документальний фільм «Андерс Брейвік. Норвезька бійня».  
<https://www.youtube.com/watch?v=c8BS8l-jRok>

2. На основі фільму скласти портрет Андреса Брейвіка за такою схемою [17].

- 1) Демографічна інформація:
  - вік терориста;
  - родинний стан;
  - професія;
  - освіта.
- 2) Психосоціальний анамнез (значущі міжособистісні відносини):
  - раннє дитинство (обставини й черговість народження, основні вихователі, відносини в родині);
  - дошкільний період (народження братів і сестер, інші значущі події в родині);
  - молодший шкільний вік (успіхи й невдачі в навчанні, проблеми із учителями й ровесниками в школі, відносини в родині);

- отроцтво та юність (відносини з ровесниками, особами іншої статі, батьками, успіхи й невдачі в школі, ідеали й прагнення);
- дорослий вік (соціальні відносини, задоволеність роботою, шлюбом, відносини в родині, статеве життя, економічні умови життя, втрата близьких людей, вікові зміни, уживання алкоголю, наркотиків, психологічні й екзистенційні кризи, плани на майбутнє).

3) Актуальні психічні особливості:

- тип та властивості темпераменту;
- риси та акцентуації характеру;
- здібності та захоплення;
- емоційна сфера особистості;
- вольові якості та здатність до саморегуляції;
- пізнавальні процеси.

4) Актуальні проблеми й порушення:

- події в житті, обумовлені виникненням, загостренням і вирішенням проблем;
- зміна відносин особистості (особливо зі значущими людьми), зміна інтересів, погіршення фізичного стану (сон, апетит), обумовлені виникненням проблем;
- уживання ліків;
- сімейний анамнез (особливо психічні хвороби, алкоголізм, наркоманія, самогубства).

3. Переглянути уривок із фільму «Перемовник».

<https://www.youtube.com/watch?v=Yp94QINm5SA>

4. Визначити та розшифрувати основні правила в роботі перемовників з терористами: 1) «ніколи не говори ніколи»; 2) «розмовляй постійно»; 3) «не оцінюй і не принижуй особистість»; 4) «не змушуй занадто довго чекати» тощо.

## Практичне заняття № 3

### **Тема 3. Психологія надзвичайних ситуацій воєнного характеру**

*Мета* – опанування студентами знань із психології постраждалих від надзвичайних ситуацій воєнного характеру, формування компетентностей роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації воєнного характеру.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Психологічні особливості учасників бойових дій.
2. Правила війни.
3. Бойова стресова реакція та бойова травма.
4. Психологія втрати.

#### *Практичні завдання*

1. Ознайомитися з «правилами війни», сформульованими психотерапевтом Френком Пьюселіком (колишнім морським піхотинцем, ветераном війни у В'єтнамі).

1) *Нікому не довіряй, окрім друзів, які довели тобі свою відданість на війні.* Відповідно, коли ветеран повертається додому, не тільки старим друзям, але й членам родини доводиться відновлювати з ним довірливі стосунки.

2) *Знай, що тебе оточує.* Учасники бойових дій (УБД) постійно пильнують, оцінюючи оточуюче середовище на предмет можливих загроз. Ветеран, який щойно повернувся з фронту, ніколи не сяде спиною до вікна, не зможе безтурботно пройти повз щільну «зеленку» тощо.

3) *Якщо ти не впевнений у тому, що тебе оточує, припини рухатися і почни ретельно оглядатися.* Дією цього правила пояснюється можлива поява в УБД реакцій ступору, заціпеніння, які зовні сприймаються оточенням як розсіяність.

4) *Плануй усе заздалегідь.* На війні це правило використовується щохвилини: «що робити, якщо?...». Прагнення ретельно планувати як свої дії, так і дії тих, за кого УБД несе відповідальність, стає притаманним для нього і в мирному середовищі.

5) *Залишайся непередбачуваним.* Щоденний проїзд однією й тією самою дорогою, вихід із будинку в один і той самий час тощо дають додаткові переваги ворогу й можуть призвести до трагедії. «Не роби нічого поспіль двічі», – ця аксіома залишається актуальною для УБД упродовж тривалого часу.

б) *У випадку загрози – дій.* На війні для того, щоб вижити, треба діяти миттєво. Тому певні реакції в УБД є автоматизованими. Наприклад, стрімке наближення до ветерана зі спини може спровокувати УБД до нападу на «кривдника».

2. Визначити вплив «правил війни» на виникнення психологічних проблем в УБД після повернення до мирного життя.

3. Ознайомитися з потребами у спілкуванні людини, яка пережила втрату (перший стовпчик таблиці). Заповнити другий стовпчик таблиці, де визначити правила спілкування з людиною, яка пережила втрату.

Потреби у спілкуванні людини, яка пережила втрату	Правила спілкування з людиною, яка пережила втрату
«Дозвольте мені просто поговорити»	
«Спитайте мене про нього/про неї»	
«Підтримайте мене й дозвольте мені виплакатися»	
«Не лякайтеся мого мовчання»	
«Не змушуйте мене бути сильним»	
«Не думайте, що наявність інших близьких людей, знецінює значення втрати»	
«Не вимагайте мене припинити горювання, орієнтуючись на часові критерії»	
«Не знаючи моїх релігійних поглядів, не заспокоюйте мене «волею Божою» і тим, що «там йому буде краще»	

## Практичне заняття № 4

### **Тема 4. Психологія надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру**

*Мета* – опанування студентами знань із психології постраждалих від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, формування компетентностей роботи психолога в осередку надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Психологічні особливості осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій техногенного характеру.
2. Психологічні особливості осіб, постраждалих від надзвичайних ситуацій природного характеру.
3. Паніка та чутки.

#### *Практичні завдання*

1. Визначити, до якої з чотирьох стадій динаміки стану осіб, які зазнали впливу надзвичайної ситуації техногенного або природного характеру, належить той чи інший симптом.

Стадії
1) гострий емоційний шок 2) психофізіологічна демобілізація; 3) стадія дозволу; 4) стадія визволення

Симптоми
<ul style="list-style-type: none"><li>○ зниження інтонаційного забарвлення мови;</li><li>○ гранична мобілізація психофізіологічних резервів;</li><li>○ зниження моральної нормативності поведінки;</li><li>○ активізація міжособистісного спілкування;</li><li>○ стабілізація настрою й самопочуття;</li></ul>



- триває до трьох діб;
- сповільненість рухів;
- істотне погіршення самопочуття та психоемоційного стану;
- нормалізація емоційного забарвлення мови й мімічних реакцій;
- загострене сприйняття й збільшення швидкості розумових процесів;
- прояви безрозсудної сміливості;
- бажання виговоритися;
- розвивається одразу після надзвичайної ситуації й триває від 3 до 5 годин

2. Робота в групах. Користуючись наведеною нижче інформацією, визначити способи профілактики виникнення та протидії розповсюдження чуток залежно від чотирьох стадій динаміки стану осіб, які побували в надзвичайній ситуації.

За Н. Д. Потапчук [27] на першій стадії «гострого емоційного шоку» чутки починають поширювати люди, які завдяки чуткам намагаються розрядити власні сильні негативні переживання (прагнення «виплеснути емоції»). На другій стадії «психофізіологічної демобілізації» людина свідомо поширює чутки, щоб заподіяти шкоди іншим, говорить неправду та пліткує, роблячи з когось «цапа-відбувайла», переслідуючи утилітарні потреби. На третій стадії «дозволу» чутки з'являються тому, що інформація про надзвичайну ситуацію в людей відсутня, а передана інформація «із вуст – в уста» задовольняє їх пізнавальні потреби. Але чим довший ланцюжок комунікаторів, тим більш спотвореною стає інформація про надзвичайну ситуацію. На четвертій стадії «відновлення» чутки з'являються тому, що люди, які їх поширюють, переслідують потребу в престижі, прагнуть звернути на себе увагу інших, виділитися, похвалитися.

А. І. Китов порівнює людину, яка почула певну чутку, з голодною. За умови глибокого інформаційного голоду будь-яка чутка, навіть неймовірна, втамовує спрагу пізнання, принаймні, притуплює її, а інтерес до правдивої інформації втрачається [15, с. 174].

## Практичне заняття № 5

### **Тема 5. Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації**

*Мета* – поглиблення знань студентів щодо положень керівництва МПК (міжвідомчий постійний комітет) із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, формування компетентностей інтегрованої роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Мета та основні принципи керівництва МПК [14].
2. Матриця мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій.
3. Роль психолога в командній роботі МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

#### *Практичні завдання*

Індивідуальна робота. Виконати письмово та презентувати результати індивідуального дослідження.

1. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації природного характеру (повінь). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

2. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації природного характеру (землетрус). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

3. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації природного характеру (лісові пожежі). Складіть план заходів зі збереження

психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

4. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації природного характеру (посуха). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

5. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації техногенного характеру (аварія на вугільній шахті). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

6. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації техногенного характеру (масштабна автомобільна аварія). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

7. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації техногенного характеру (викид небезпечних хімічних речовин у повітря в результаті аварії на виробництві). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки,

конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

8. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації техногенного характеру (раптове руйнування офісної будівлі). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

9. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації техногенного характеру (вибух газу в житловому будинку з руйнуванням перекриття та стін в кількох під'їздах). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

10. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації соціально-політичного характеру (захоплення в заручники дорослих людей у банківській структурі). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

11. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації соціально-політичного характеру (захоплення в заручники дітей у кінотеатрі). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики

роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

12. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації соціально-політичного характеру (масові акції протесту з фізичним протистоянням). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

13. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації воєнного характеру (руйнування житлових будинків у результаті артилерійського обстрілу). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

14. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації воєнного характеру (табір вимушених переселенців за межами зони бойових дій). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

15. Ви виконуєте функції психолога в осередку надзвичайної ситуації воєнного характеру (дистанційована психологічна допомога людям, які проживають на тимчасово окупованих територіях). Складіть план заходів зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення за матрицею мінімального реагування в розпалі надзвичайних ситуацій. Визначте напрямки, конкретні методи та методики роботи психолога в контексті співпраці

з МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації.

16. Ви перебуваєте на посаді психолога військового підрозділу, що знаходиться в зоні бойових дій. Вам необхідно провести психодіагностичний моніторинг серед військовослужбовців. Складіть план організаційних заходів. Визначте психодіагностичний інструментарій відповідно до поставлених завдань. Опишіть основні напрямки роботи з різними категоріями військовослужбовців, виділених за результатами психодіагностичного моніторингу.

17. Ви перебуваєте на посаді психолога військового підрозділу, що знаходиться в зоні бойових дій. У цьому підрозділі є військовослужбовці, які нещодавно підписали контракт і ще не мають досвіду участі в бойових діях. Опишіть основні напрямки роботи з даною категорією військовослужбовців. Складіть план психодіагностичної роботи та розвивально-просвітницької роботи з цими військовослужбовцями. Визначте психодіагностичний та корекційно-розвивальний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

18. Вам необхідно провести психодіагностичний моніторинг серед військовослужбовців. Складіть план організаційних заходів. Визначте психодіагностичний інструментарій відповідно до поставлених завдань. Опишіть основні напрямки роботи з різними категоріями військовослужбовців, виділених за результатами психодіагностичного моніторингу.

19. Ви перебуваєте на посаді психолога військового підрозділу, що знаходиться в зоні бойових дій і нещодавно мав бойові втрати серед військовослужбовців. Військовослужбовці, які були в дружніх стосунках із заглиблими, важко переживають втрату. Опишіть основні напрямки роботи з цією категорією військовослужбовців. Складіть план психологічної допомоги цим військовослужбовцям. Визначте психодіагностичний та корекційно-реабілітаційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

20. Ви перебуваєте на посаді психолога пошуково-рятувального загону ДСНС. Вам необхідно провести психодіагностичний моніторинг серед його

працівників. Складіть план організаційних заходів. Визначте психодіагностичний інструментарій відповідно до поставлених завдань. Опишіть основні напрямки роботи з різними категоріями співробітників, виділених за результатами психодіагностичного моніторингу.

21. Ви виконуєте функції психолога в громадській організації, що працює з сім'ями військовослужбовців, заглибих під час ведення бойових дій. Складіть план організаційних заходів та опишіть основні напрямки роботи з цією категорією клієнтів. Визначте психодіагностичний та корекційно-реабілітаційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

22. Ви виконуєте функції психолога в громадській організації, що працює з дітьми військовослужбовців, заглибих під час ведення бойових дій. Складіть план організаційних заходів та опишіть основні напрямки роботи з цією категорією клієнтів. Визначте психодіагностичний та корекційно-реабілітаційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

23. Ви виконуєте функції психолога в громадській організації, що працює з сім'ями військовослужбовців, які знаходяться в полоні. Складіть план організаційних заходів та опишіть основні напрямки роботи з цією категорією клієнтів. Визначте психодіагностичний та корекційно-реабілітаційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

24. Ви виконуєте функції психолога в громадській організації, що працює з сім'ями військовослужбовців, які знаходяться в зоні бойових дій. Складіть план організаційних заходів та опишіть основні напрямки роботи з цією категорією клієнтів. Визначте психодіагностичний та просвітницько-корекційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

25. Ви виконуєте функції психолога в громадській організації, що працює з демобілізованими військовослужбовцями. Складіть план організаційних заходів та опишіть основні напрямки роботи з цією категорією клієнтів. Визначте психодіагностичний та корекційно-реабілітаційний інструментарій відповідно до поставлених завдань.

## Практичне заняття № 6

### **Тема 6. Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція в епіцентрі надзвичайної ситуації**

*Мета* – опанування студентами знань щодо організації роботи психолога в епіцентрі надзвичайної ситуації, формування компетентностей психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Особливості діяльності психолога в епіцентрі надзвичайної ситуації.
2. Правила та принципи діяльності психолога в епіцентрі надзвичайної ситуації.
3. Індивідуальна психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій.

#### *Практичні завдання*

1. Робота в групах. Визначити функцію кожного предмета в контексті професійної діяльності психолога в надзвичайній ситуації.

Для роботи з постраждалими, їх родичами, населенням та рятувальниками подано перелік предметів, що повинен мати при собі психолог у так званій «Валізі психолога». Склад «Валізи психолога» нормативно встановлений наказом ДСНС № 148 від 27 лютого 2008 р.:

- 1) робочий зошит психолога – 1 шт.;
- 2) листи формату А-4 – 20 шт.;
- 3) ковдра – 1 шт.;
- 4) фіточаї – набір (меліса, м'ята);
- 5) чай у пакетиках – 2 пачки;
- 6) лимон – 4 шт.;
- 7) термос – 1 шт.;
- 8) кава розчинна – 10 одноразових пакетів;
- 9) одноразові чашки (стакани) – 25 шт.;
- 10) одноразові чайні ложки – 25 шт.;



- 11) «Медична аптечка» – комплект:
- Валідол (у таблетках) – 2 упаковки;
  - Валер’яна (у таблетках) – 2 упаковки;
  - нашатирний спирт;
  - вата;
- 12) одноразові хустинки – 50 пачок по 10 шт.;
- 13) чотки – 1 шт.;
- 14) м’які дитячі іграшки (для дівчинки та хлопчика) – 2 шт.;
- 15) набір кольорових олівців – 1 шт.;
- 16) альбом для малювання – 2 шт.;
- 17) ручки – 5 шт.;
- 18) одноразові стаканчики (маленькі) – 10 шт.;
- 19) конверти – 10 шт.;
- 20) рафінований кусковий цукор – 2 упаковки;
- 21) шоколад – 25 маленьких плиток;
- 22) ножиці – 1 шт.;
- 23) ніж – 1 шт.;
- 24) коньяк (у флязі) – 0,5 літра;
- 25) диктофон (із комплектом запасних батарейок) – 1 шт.;
- 26) фотоапарат (із комплектом запасних батарейок) – 1 шт.;
- 27) ліхтарик (із комплектом запасних батарейок) – 1 шт.;
- 28) поповнений рахунок мобільного зв’язку;
- 29) цигарки – 2 пачки;
- 30) сірники – 2 коробки;
- 31) м’який м’ячик – 1 шт.;
- 32) іконка – 4 шт.;
- 33) свічка – 3 шт.;
- 34) непрозорий пластиковий пакет для перенесення різних речей – 2 шт.

## 2. Робота в парах. Написати на окремих папірцях 8 станів:

- марення та галюцинації;
- нервово тремтіння;
- плач;
- апатія;
- рухове збудження;
- ступор;
- агресія;
- істерика;
- страх.

Один із членів пари витягає один з папірців і, не демонструючи написане іншому, починає імітувати прояви означеного стану. Другий член пари надає йому відповідну психологічну допомогу, користуючись наведеною нижче інформацією [13].

### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час марення та галюцинацій*

1. Зверніться до медичних працівників, викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.
2. До прибуття фахівців стежте за тим, щоб постраждалий не нашкодив собі та оточенню. Приберіть предмети, що становлять потенційну небезпеку.
3. Переведіть потерпілого у відокремлене місце, не залишайте його одного.
4. Говоріть із постраждалим спокійним голосом. Погоджуйтеся з ним, не намагайтеся його переконати.

### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час нервового тремтіння*

1. Потрібно підсилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі й сильно, різко потрясіть упродовж 10–15 секунд (віброгімнастика). Таким чином організм «струшує» весь адреналін. Продовжуйте спокійно розмовляти з потерпілим. Не підвищуйте інтонацію голосу, інакше потерпілий може сприйняти ваші дії як

напад. Не треба при цьому звертати увагу на його тремтіння, говорити про це, лякатися цього стану.

2. Після завершення тремтіння запропонуйте потерпілому затримати подих. Через 1–2 хвилини настане заспокоєння.

3. Дайте потерпілому можливість відпочити. Бажано вкласти його спати, тому що після нервового тремтіння людина відчуває сильну утому.

4. Не можна обіймати або притискати до себе постраждалого з нервовим тремтінням, укривати чимось теплим, говорити, щоб він взяв себе в руки.

#### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час плачу*

1. У ситуації, коли в потерпілого починається реакція плачу, надайте людині підтримку на раціональному, вербальному й тілесному рівні.

2. Не залишайте постраждалого одного. Якщо неможливо надати такій людині професійну допомогу, необхідно подбати про те, щоб поруч із нею хтось перебував, бажано, щоб це була близька або знайома людина.

3. Бажано використовувати елементарні прийоми тілесно-орієнтованої терапії: установіть тісний фізичний контакт із постраждалим (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте його по голові). Це допоможе людині відчути, що хтось поруч, що вона не самотня.

4. Застосовуйте прийоми «активного слухання», вони допоможуть приєднатися до потерпілого на вербальному рівні. Періодично вимовляйте «ага», «так», кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте й співчуваєте; повторюйте за постраждалим уривки фраз, у яких він виражає свої почуття; говоріть про свої власні почуття й почуття потерпілого. Дайте йому виговоритися.

5. Не намагайтеся заспокоїти потерпілого. Не намагайтеся зупинити плач, просто говорячи йому: «Не плач». Подібні вислови лише підсилюють і продовжують процес ридання. Дайте людині можливість виплакати, «виплеснути» із себе горе, страх, образ.

6. Не ставте питань, не давайте порад. Уникайте порівнянь типу «От один знайомий був у такій же ситуації, як ви...». Ваше завдання зараз – допомогти людині виговоритися, вислухати її.

7. Після плачу вмийте обличчя потерпілого прохолодною водою, можна покласти прохолодний компрес біля очей.

#### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час апатії*

1. Поговоріть з постраждалим. Поставте йому декілька простих питань з огляду на те, знайомий він з вами чи ні. «Як тебе звати?», «Як ти себе відчуваєш?», «Хочеш їсти?», «Хочеш пити?», «Тобі не холодно?». Уникайте питань, що передбачають вибір, наприклад: «Тобі налити чаю або соку?», «Ти їстимеш зараз чи пізніше?». У стані апатії постраждалий просто не здатен усвідомити, про що його запитують навколишні, а тим більше – робити вибір.

2. Проведіть постраждалого до місця відпочинку, допоможіть зручно влаштуватися (обов'язково зняти взуття). Приміщення повинне бути теплим і провітреним, не включайте радіо й телевізор.

3. Створіть легкий тілесний контакт із людиною. Тримайте її за руку або злегка підтримуйте під лікоть, покладіть руку на плече або на чоло.

4. Дайте потерпілому можливість поспати або просто полежати. Якщо вам дозволяє час, побудьте поруч, щоб людина відчувала, що про неї є кому подбати.

5. Якщо немає можливості відпочити (подія на вулиці, у громадському транспорті, очікування закінчення операції в лікарні), то більше говоріть з постраждалим, залучайте його до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю, допомогти іншим постраждалим).

#### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час рухового збудження*

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, пригорніть його до себе й нахиліть на себе.

2. Ізолюйте потерпілого від навколишніх.

3. Масажуйте постраждалому «позитивні» точки. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він має.

4. Зазвичай, ажитация «покриває» стан сильної тривоги, з якою людина нічого не може зробити, тому ваші дії повинні бути спрямовані саме на те, щоб заспокоїти людину та надати їй відчуття безпеки.

## *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час ступору*

1. Необхідно спокійно підійти до постраждалого (краще збоку) посадити його та, щоб уникнути несподіваного удару, покласти свої руки на його кисті рук. Постійно зберігати тактильний контакт із постраждалим (гладити по руці, обійняти). За можливості потерпілого ізолювати. Прибрати ріжучі предмети та інші речі, що можуть бути використані як знаряддя нападу або самогубства.

2. Для надання психологічної допомоги не потрібно залучати велику кількість психологів, тому що це призводить до суєти. Зазвичай, вистачає 2 психологів на одного потерпілого, який перебуває в стані ступору. Під час роботи з постраждалим удвох, друга людина підходить іззаду й кладе ліву долоню на чоло потерпілого, піднімаючи голову та утримуючи при цьому «позитивні точки», правою рукою підтримує під потилицю.

3. Називайте потерпілого на ім'я, супроводжуйте кожну дію словами. Відношення повинне бути турботливим, спокійним і водночас твердим і рішучим. Необхідно зосередити постраждалого на собі, на своєму голосі, зовнішності. Для цього необхідно використовувати сильний фізичний, звуковий або комбінований вплив на постраждалого: сильно струснути, вдарити широко розкритою долонею по спині, голосно й чітко покликати людину на ім'я, сказати: «Підняти очі, дивитися на мене!».

4. Піймавши погляд постраждалого, утримувати його на собі голосом, командами та зосередити потерпілого на подиху: «Дихай глибоко, вдих... видих..., моргай, дивися на мене, дихай, моргай...». При цьому можна втримувати великими пальцями «позитивні точки» до вирівнювання пульсу.

5. Перевести за допомогою команди погляд потерпілого на свою руку, яку треба тримати на відстані 40–60 см від його обличчя. Рукою почати описувати лежачі вісімки (знак нескінченності) перед обличчям постраждалого. Домогтися, щоб він очима невідривно стежив за рукою (не головою, а лише очима), при цьому не затримував подих і не моргав.

6. Важливо забезпечити безперервне спостереження за потерпілим для того, щоб виключити можливість його втечі, нападу або самогубства. При цьому

бажано не демонструвати іншим потерпілим, що вони небезпечні, що їх посилено охороняють.

7. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Нігті впираються у свою долоню. Великі пальці виставлені назовні.

8. Якщо потерпілий втратив на якийсь час чутливість до зовнішніх впливів, зробіть йому боляче й тоді він зосередиться на відчутті болю.

9. Кінчиками великого та вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на чолі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся й бровами, чітко над зіницями.

10. Долоню вільної руки покладіть на груди потерпілого. Дихати треба під ритм подиху потерпілого.

11. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути й бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно й чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння. Необхідно тактовно, обережно намагатися зосередити його увагу на дійсності (запитувати про важливі організаційні питання, ненав'язливо щось розповідати тощо).

12. Сильно розтерти вуха, прикласти холод (сніг, лід, холодну воду) до них.

13. Жорстко, кісточками пальців, масажувати точки під основою носа й між підборіддям і нижньою губою («кнопки землі й космосу»).

14. Посадити потерпілого, стати на праве коліно в нього за спиною й основою правої долоні жорстко масажувати рухами його праве підребер'я.

15. Посадити потерпілого, стати в нього за спиною, взяти під пахви, підняти на 15–20 см і жорстко опустити сідницями на землю (3–5 разів).

16. Роззути потерпілого й сильно стукати кулаком по п'ятах його випрямлених ніг.

17. Поставити чітке, просте, конкретне завдання, домогтися його розуміння й виразного повторення. Проконтролювати початок виконання поставленого завдання.

### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час агресії*

1. Зведіть до мінімуму кількість навколишніх.
2. Дайте потерпілому можливість «випустити пару» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Дайте постраждалому викричатися, виплеснути адреналін. Можна допомагати йому словами: «Зрозуміло, що ти злишся, розкажи, як саме».
4. Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
5. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з потерпілим, не обвинувачуйте його самого, а висловлюйтеся лише із приводу його дій. Інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас. Не можна говорити: «Що ж ти за людина!» Треба говорити: «Ти дуже злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід із цієї ситуації».
6. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями або діями.
7. Агресія може бути погашена страхом покарання: якщо немає мети одержати вигоду від агресивної поведінки, якщо покарання строге, а ймовірність його здійснення велика.
8. Якщо агресію викликає яка-небудь людина, то може допомогти кілька нескладних прийомів: запропонуйте візуалізувати її («Уяви цю людину, сконцентруйся на її одязі, голосі, манері поведінки»). Запропонуйте проробити наступні дії з неприємним образом: зменшити в розмірах, одягти в смішний одяг, домалювати вуса тощо. Інший варіант: після того, як вже представлено у дрібних деталях вигляд людини, що викликає агресію, попросіть згадати яке-небудь місце, де було дуже добре, спокійно, затишно. Запропонуйте помістити неприємний образ на яскраву картинку такого місця, попросіть поступово зменшувати негативний образ до маленької цятки.

### *Особливості надання екстреної психологічної допомоги під час істерики*

1. Зненацька зробіть те, що може сильно здивувати (можна дати ляпас, облили водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути на потерпілого).
2. Говоріть із потерпілим короткими фразами, упевненим тоном, без негативних команд («Випий води», «Умийся» тощо).

3. Після істерики настає занепад сил. За можливості укладіть постраждалого спати. Не потурайте його бажанням.

*Особливості надання екстреної психологічної допомоги у разі виникнення страху*

1. Покладіть руку постраждалого собі на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокійний пульс. Це буде для нього сигналом: «Я зараз поруч, ти не один». У таких випадках можна обговорити з постраждалим об'єкт цього страху, але найголовніше – не залишати його наодинці з самим собою. Вислухайте людину, уникаючи ігнорування значимості страху, не використовуйте фразу: «Дурниця, усе минеться, тобі нема чого боятися», – у такому стані суб'єкт не здатний критично мислити. Потрібно слухати потерпілого, проявляти зацікавленість, висловлювати йому розуміння, співчуття.

2. Дихайте глибоко й рівно. Спонукайте потерпілого дихати в одному з вами ритмі. Цього можна домогтися, спочатку підслаштувавшись під його хекання, а потім, поступово сповільнюючи ритм, роблячи своє дихання більш глибоким із кожним вдихом.

3. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла. Запропонуйте людині знайти образ свого страху, доможіться детального опису, попросіть спроектувати його на уявлюваний екран («На що схожий твій страх? Якого він кольору, форми, рухається чи ні» тощо). Попросіть збільшити в розмірах (або наблизити) цей образ, а потім зменшити (або видалити) його. Це дозволить постраждалому відчути контроль над власним страхом («Спробуй збільшити свій образ на 1 %, тепер зменш на 2 %» тощо).

4. Попросіть потерпілого знайти місце в його тілі, де в цей момент «перебуває» страх. Допоможіть людині проговорити тілесні відчуття, що були викликані страхом. Попросіть знайти й описати протилежне страху відчуття в тілі («Що протилежне напрузі»?; «Де це відчувається в тілі?»). Після детального опису поверніться до місця розташування страху в тілі й запитайте про те, що змінилося у відчуттях. «Подорожуйте» від тілесних відчуттів страху до ресурсних, позитивних переживань доти, поки останні не стануть значними.



## Практичне заняття № 7

### **Тема 7. Посттравматичний стресовий розлад: моделі, діагностика, терапія**

*Мета* – опанування студентами знань про ПТСР, формування компетентностей діагностики, профілактики та лікування ПТСР.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
2. Діагностичні критерії ПТСР. Методи діагностики ПТСР.
3. Протокол лікування ПТСР.

#### *Практичні завдання*

1. Опанувати методику «Опитувальник посттравматичних когніцій» (Posttraumatic Cognitions Inventory, PCTI) [10].

Опис методики. Опитувальник, створений Е. В. Foa, А. Ehlers, D. M. Clark, D. F. Tolin, S. M. Orsillo в 1999 р. для оцінювання трьох видів посттравматичних когніцій: 1) негативних думок про себе; 2) негативних думок про оточуючий світ, 3) самоїдства (самозвинувачення). Теоретичним підґрунтям опитувальника є визначальна роль негативних і дисфункціональних когніцій в етіології та перебігу посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Інструкція: Нижче наведено низку тверджень, що можуть відображати або не відображати Ваші думки. Уважно прочитайте кожне твердження й оцініть, наскільки Ви погоджуєтеся з ними. Пам'ятайте, що люди оцінюють травматичні події по-різному, тут немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6	7
абсолютно не згодний	переважно не згодний	частково не згодний	ставлюсь нейтрально	більше згодний	переважно згодний	абсолютно згодний

Текст методики.

1. Подія сталася внаслідок моїх дій.
2. Я не вірю в те, що буду робити правильні вчинки.

3. Я – «слабак».
4. Я не можу контролювати свій гнів і здатний на жахливі вчинки.
5. Я не можу впоратися із найменшими труднощами.
6. Раніше я був щасливою людиною, а зараз я постійно нещасний.
7. Людям не можна довіряти.
8. Я постійно насторожений.
9. Я відчуваю себе «мертвим» усередині.
10. Ми ніколи не знаємо, хто може нам завдати шкоди.
11. Я повинен бути особливо обережним, тому що ви ніколи не знаєте, що може статися далі.
12. Я неадекватний.
13. Якщо я буду думати про цю подію, то ніколи не впораюсь із нею.
14. Подія сталася тому, що вона завжди трапляється з таким людьми, як я.
15. Після події мої реакції свідчать про те, що я божеволію.
16. Я ніколи не зможу знову відчувати нормальні емоції.
17. Світ небезпечний.
18. Хтось інший міг зробити так, аби подія не сталася.
19. Я постійно стаю гіршим, ніж був раніше.
20. Я відчуваю себе об'єктом, а не людиною.
21. Хтось інший не потрапив би в таку ситуацію.
22. Я не можу покластися на інших людей.
23. Я відчуваю себе ізольованим від інших людей.
24. У мене немає майбутнього.
25. Я не можу зупинити те погане, що відбувається зі мною.
26. Люди не такі, якими здаються.
27. Моє життя зруйноване травмою.
28. Щось зі мною не так.
29. Мої реакції після події свідчать про те, що я лузер.
30. Щось в мені є таке, що притягнуло до мене цю подію.

31. Я відчуваю, що я більше не знаю себе.

32. Я не можу покластися на себе.

33. Зі мною нічого хорошого не станеться.

Оброблення результатів:

Шкала 1: Негативні думки про себе (твердження: 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 33, 35, 36).

Шкала 2: Негативні думки про світ (твердження 7, 8, 10, 11, 18, 23, 27).

Шкала 3: Самоїдство (твердження: 1, 15, 19, 22 і 31).

Загальний бал є сумою всіх балів за кожним із 33 тверджень.

Негативні думки про себе (загальний бал / 21) =

Негативні думки про світ (загальний бал / 7) =

Самоїдство (загальний бал / 5) =

Нормативні дані:

	Травма відсутня	Травма, але не ПТСР	Травма з ПТСР
Шкала 1	1,08	1,5	3,6
Шкала 2	2,07	2,43	5,0
Шкала 3	1,0	1,0	3,2
Загальний бал	45,5	49,0	133,0

2. Ознайомитися з Уніфікованим клінічним протоколом первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад», затверджений наказом МОЗ від 23.02.2016 № 121 [36].

3. На основі УКПМД визначити функції, методи та методики роботи психолога в комплексній взаємодії фахівців з профілактики та лікування ПТСР.

## Практичне заняття № 8

### Тема 8. Суїцидальна поведінка постраждалих від надзвичайних ситуацій

*Мета* – опанування студентами знань про ризики суїцидальної поведінки постраждалих від надзвичайних ситуацій, формування компетентностей діагностики та профілактики суїцидальної поведінки.

#### *Теоретичні питання до практичного заняття*

1. Надзвичайна ситуація як фактор суїцидального ризику.
2. Поведінкові індикатори суїцидального ризику.
3. Психологічна допомога суїцидальним клієнтам.

#### *Практичні завдання*

1. Заповнити таблицю.

Фази динаміки суїцидальної поведінки людини	Симптоми
Передсуїцид	
Переддиспозиційна фаза	
Суїцидальна фаза	

2. Ознайомитися з психологічними характеристиками потенційного суїцидента [18]:

- егоцентризм (повне занурення особистості в себе, що носить характер нестерпних переживань, страждань щодо самого себе);
- аутоагресія (ступень самознешкодження, самокатування доходить до крайнощів, у поведінці проявляються підозрілість, необґрунтовані звинувачення, байдуже, спокійне та навіть позитивне відношення до нещастя, смерті друзів, близьких людей);
- параноїдальність (проявляється в моральному догматизмі, підвищеній роздратованості та образливості, схильності до утворення надцінних ідей, у додержанні жорстких стереотипів мислення, сприйняття, поведінки);

- головні мотиви поведінки (протест проти «всього і всіх», нігілізм, заклик до співчуття у деяких життєвих ситуаціях, особливо в емоційно нестійких, незрілих молодих людей, переважно до 25–30 років. Для більш зрілих особистостей характерні дещо інші мотиви – уникання душевних або фізичних страждань, самопокарання, капітуляція перед скрутними життєвими обставинами);

- песимістична установка особистості на можливість виходу з кризової ситуації (її складові: апатія, тривога, почуття провини, депресія).

3. На основі психологічних характеристик потенційного суїцидента скласти пам'ятку щодо візуальної діагностики людини, яка знаходиться в передсуїцидальному стані.

4. Визначити методи та методики, які можуть використовуватися на різних етапах психологічної допомоги потенційному суїциденту [18]:

- установлення емпатичного контакту, відносин довіри;
- визначення ступеня ризику суїцидальної поведінки та ймовірності смертельного результату. Велике значення має минулий досвід суїцидальної поведінки і з'ясування, що тоді втримало людину від суїциду. Варто пам'ятати про дуже важливу особливість людини, схильної до самогубства, – про амбівалентне ставлення до життя, про пошук шляху до смерті й бажання жити одночасно. Часто така людина шукає допомоги, говорячи про те, що хоче померти;

- ухвалення спільного рішення щодо подальших дій. У процесі оцінювання суїцидального ризику або після психолог повинен постаратися довідатися, в чому полягає зміст самогубства для клієнта. Якої проблеми або цілого клубка проблем він хоче позбутися. Це питання допомагає визначити тактику подальшої інтервенції. Довідавшись про зміст суїцидальної поведінки, можна разом із клієнтом спробувати відшукати альтернативні варіанти рішення проблеми.

## Регламент

### модульно-рейтингового контролю та оцінювання з навчальної дисципліни «Психологія надзвичайних ситуацій»

**1. Структура навчальної дисципліни:** загальний обсяг 150 год. / 5,0 кред.; лек. – 32 год.; пр. – 16 год.; диф. залік.

**2. Організація навчального процесу:** семестрів викладання – 1; модульних циклів – 2.

**3. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни:** R = 100 балів.

#### **Розподіл рейтингових балів за видами навчальної роботи:**

а) робота на практичних заняттях – 56 балів (8 занять × 7 балів);

б) самостійна робота – 24 бали;

в) модульний контроль – 20 балів.

**Форми роботи, що оцінюються на практичному (семінарському занятті) (7 балів за 1 заняття):** індивідуальні виступи, розв'язання задач, опанування психодіагностичних методик, робота в групі, презентація групової роботи тощо.

**Умови ліквідації заборгованостей із поточної роботи:** перескладання незадовільних оцінок із модульних контролів здійснюється не пізніше ніж на перших двох тижнях наступного модульного циклу, зазвичай одноразово; після виконання всіх запланованих видів навчальної роботи та в разі одержання незадовільної підсумкової оцінки з модульного циклу рейтингові бали студентів нараховуються; у разі одержання позитивної оцінки за модульний цикл і виконання всіх запланованих видів навчальної роботи підвищення рейтингового балу за допомогою перескладання будь-якої складової навчальної роботи не здійснюється.

**4. Підсумкове семестрове оцінювання навчальної роботи студента та умови допуску (недопуску) студента до підсумкового контролю:**

Підсумкова семестрова оцінка за національною шкалою оцінювання відповідно до накопичених рейтингових балів визначається із такими співвідношеннями:

Сума балів	Оцінка за національною шкалою
	диференційований залік
90–100	Відмінно
74–89	Добре
60–73	Задовільно
1–59	Незадовільно

### Список рекомендованої літератури:

1. Про затвердження Плану реагування на надзвичайні ситуації державного рівня. Постанова Кабінету Міністрів України від 14 березня 2018 р. № 223. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/223-2018-%D0%BF/print>
2. Бермант-Полякова О. В. Посттравма: диагностика и терапия. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 248 с.
3. Боснюк В. Ф. Психологічний спецпрактикум із роботи з персоналом : курс лекцій. Харків, 2016. 72 с.
4. Воробьев Ю. Л. Катастрофы и человек. Москва : Академический проект, 1997. 256 с.
5. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 162 с.
6. Головатий М. Ф. Психологія здоров'я в контексті радикальних кризових ситуацій глобалізованого століття. *Врачебное дело*. 2017. № 7. С. 28–36.
7. Гостюшин А. В. Человек в экстремальной ситуации. Москва: Армада-Пресс, 2001. 384 с.
8. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 240 с.
9. Экстремальна психологія : підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
11. Искусство исцеления души / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина. Санкт-Петербург : Союз, 2001. 319 с.
12. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. Москва : Академический проект, 2007. 368 с.
13. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів : Червона Калина, 2003. 124 с.



14. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : перелік контрольних показників для використання на місцях. Київ : Пульсари, 2017. 36 с.
15. Китов А. И. Личность и перестройка: заметки психолога. Москва : Профиздат, 1990. 179 с.
16. Козлов В. В. Работа с кризичной личностью : методическое пособие. Москва : Психотерапия, 2007. 336 с.
17. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. Москва : Академический проект, 1999. 239 с.
18. Кризова психологія : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
19. Крукович Е. И., Ромек В. Г. Кризисное вмешательство. Москва : Европейский гуманитарный университет, 2003. 92 с.
20. Магомед-Эминов М. Ш. Феномен экстремальности. Москва : Психоаналитическая ассоциация, 2008. 218 с.
21. Максимова Н. Ю., Мілютіна К. Л. Соціально-психологічні аспекти проблеми насильства : навчально-методичний посібник. Київ, 2003. 343 с.
22. Малкина-Пых И. Г. Психология поведения жертвы. Москва : Изд-во Эксмо, 2006. 1008 с.
23. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. Москва : Изд-во Эксмо, 2006. 960 с.
24. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. Москва : Смысл, 2005. 182 с.
25. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов/н/Д : Феникс, 2005. 315 с.
26. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи : монографія. Київ : Центр соціальних експертиз і прогнозів, 1999. 106 с.

27. Потапчук Н. Д. Особливості поведінки населення в умовах надзвичайної ситуації як чинник виникнення та поширення думок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 16–20.
28. Психогении в экстремальных ситуациях / Ю. А. Александровский, О. С. Лобастов, Л. И. Спивак, Б. П. Щукин. Москва : Пресс, 1991. 321 с.
29. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. Москва : Психологический институт РАО, 2008. 304 с.
30. Психологія суїциду : посібник / за ред. В. П. Москальця. Київ : Академвидав, 2004. 288 с.
31. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер, 1998. 752 с.
32. Пушкарев А. А., Доморацкий В. А., Гордеева Е. Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Москва : Изд-во Института психотерапии, 2001. 128 с.
33. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 256 с.
34. Скривджена дитина. Теоретичні і практичні аспекти проблеми дитячого кривдження та методи психокорекційної допомоги дітям, які зазнали насильства : науково-методичний збірник / І. Корнієнко, Г. Католик, Т. Бабяк, О. Тарасевич, Ю. Пачковський, О. Католик. Львів : Ромус-Поліграф, 2005. 303 с.
35. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 272 с.
36. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги (УКПМД) «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад». Київ, 2016.
37. Юрьева Л. Н. Особенности ведения пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством в практике семейного врача. *Сімейна медицина*. 2015. № 5. С. 69–72.