

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра «Безпека праці і навколишнього середовища»

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри **безпеки праці і навколишнього середовища** \_\_\_\_\_  
(назва кафедри )

\_\_\_\_\_ **Березуцький В.В.** \_\_\_\_\_  
(підпис) (ініціали та прізвище)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Психологія екстремальних ситуацій»**

рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

галузь знань \_\_\_\_\_ **26 «Цивільна безпека»** \_\_\_\_\_  
(шифр і назва)

спеціальність \_\_\_\_\_ **263 «Цивільна безпека»** \_\_\_\_\_  
(шифр і назва )

освітня програма - \_\_\_\_\_ **Охорона праці** \_\_\_\_\_  
(шифр і назва )

вид дисципліни \_\_\_\_\_ **професійна підготовка** \_\_\_\_\_  
(загальна підготовка / професійна підготовка)

форма навчання \_\_\_\_\_ **денна** \_\_\_\_\_  
(денна / заочна)

Харків – 2021 рік

## ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни –  
Психологія екстремальних ситуацій  
(назва дисципліни)

Розробники:

Доцент, к.п.н., доцент  
(посада, науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Наталія МОВМИГА

(ім'я та прізвище)

\_\_\_\_\_

(посада, науковий ступінь та вчене звання)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ім'я та прізвище)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри

Безпека праці і навколишнього середовища \_\_\_\_\_  
(назва кафедри)

Протокол від « 31 » 08 2021 року № 1

Завідувач кафедри Безпека праці і навколишнього середовища  
(назва кафедри)

\_\_\_\_\_

(підпис)

Вячеслав БЕРЕЗУЦЬКИЙ

(ім'я та прізвище)

## ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

| Шифр та назва спеціальності | ПІБ Гаранта ОП        | Підпис |
|-----------------------------|-----------------------|--------|
| 263 «Цивільна безпека»      | Проф. Васьковець Л.А. |        |

Голова групи забезпечення спеціальності \_\_\_\_\_ Вячеслав БЕРЕЗУЦЬКИЙ

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

| Дата засідання кафедри-розробника РПНД | Номер протоколу | Підпис завідувача кафедри | Гарант освітньої програми |
|--|-----------------|---------------------------|---------------------------|
|  |                 |                           |                           |
|  |                 |                           |                           |
|  |                 |                           |                           |
|  |                 |                           |                           |
|  |                 |                           |                           |

## **МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Надзвичайні та кризові ситуації отримують в сучасних соціально-політичних умовах все більш широке поширення. Постійне збільшення темпу життя, інформаційна насиченість, техногенні, стихійні та природні катаклізми, складні технології та системи, недотримання правил безпеки людиною – це все призводить до непередбачуваних наслідків. Сукупність цих факторів призводить до психічної напруги та негативних психічних станів, що впливають на особистісну та колективну безпеку. Ситуації, що призводять до такого стану називають екстремальними. Тому однією з актуальних проблем сьогодення є проблема підвищеної небезпеки життєдіяльності особистості в сучасних умовах.

**Метою** навчальної дисципліни є отримання студентами поглиблених знань, умінь і навичок в області психологічних аспектів екстремальних ситуацій та кризових станів у відповідності з сучасними науковими уявленнями: оволодіння теоретичними та практичними знаннями, прийомами та методами психології екстремальних ситуацій; оволодіння системою знань про особливості та характеристики складних умов діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені, небезпечні чи екстремальні; застосування цих знань та умінь для того, щоб підвищити ефективність діяльності в цих умовах: психологічна адаптація, психологічна підтримка, психологічна допомога, психогігієна та психореабілітація. Підвищення якості психологічних знань, умінь та навичок, потрібних в екстремальних обставинах та ситуаціях, і способів розвитку психологічної стійкості до них. Забезпечення особистісної та колективної безпеки в умовах екстремальних обставин та ситуацій. Опанування знань, умінь і навичок складає важливу умову для кваліфікованого вирішення майбутнім фахівцем завдань в різних напружених, екстремальних та кризових ситуаціях.

### ***Компетентності дисципліни:***

#### **Загальні компетентності**

ЗК 1 Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 6 Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 8 Здатність працювати як в команді, так і автономно.

ЗК 9 Навики здійснення безпечної діяльності.

#### **Фахові компетентності**

ФК 1 Усвідомлення функцій держави, форм реалізації цих функцій, правових основ цивільного захисту, охорони праці; дотримання основних принципів здійснення цивільного захисту та державної політики з питань охорони праці.

ФК 8 Здатність до аналізу й оцінювання потенційної небезпеки об'єктів, технологічних процесів та виробничого устаткування для людини й навколишнього середовища.

ФК 10 Здатність обґрунтовувати та розробляти заходи, спрямовані на запобігання виникненню надзвичайних ситуацій, захист населення і територій від надзвичайних ситуацій, забезпечення безпечної праці та запобігання виникненню нещасних випадків і професійних захворювань.

ФК 11 Здатність прогнозувати і оцінювати обстановку в зоні надзвичайної ситуації (аварії) та тактичні можливості підрозділів, що залучаються до ліквідування надзвичайної ситуації (аварії).

ФК 12 Здатність до проведення аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт, робіт з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій у разі їх виникнення.

ФК 14 Готовність до застосовування та експлуатації технічних систем захисту, засобів індивідуального та колективного захисту людини від негативного впливу небезпечних чинників надзвичайної ситуації, дії небезпечних і шкідливих виробничих чинників.

ФК 15 Здатність до організації безпечної експлуатації техніки, устаткування, спорядження у сфері професійної діяльності, створення безпечних і здорових умов праці.

ФК 16 Здатність організовувати та проводити навчання працівників підприємств, установ та організацій і населення до дій в умовах надзвичайних ситуацій.

### **Результати навчання:**

ПРН 2 Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності.

ПРН 3 Аналізувати суспільні явища й процеси на рівні, необхідному для професійної діяльності, знати нормативно-правові засади забезпечення цивільного захисту, охорони праці, питання нормативного регулювання забезпечення заходів у сфері цивільного захисту та техногенної безпеки об'єктів і територій.

ПРН 4 Застосовувати отримані знання правових основ цивільного захисту, охорони праці у практичній діяльності.

ПРН 6 Пояснювати процеси впливу шкідливих і небезпечних чинників, що виникають у разі небезпечної події; застосовувати теорії захисту населення, території та навколишнього природного середовища від вражаючих чинників джерел надзвичайних ситуацій, необхідні для здійснення професійної діяльності знання математичних та природничих наук.

ПРН 7 Обирати оптимальні заходи і засоби, спрямовані на зменшення професійного ризику, захист населення, запобігання надзвичайним ситуаціям.

ПРН 8 Передбачати екологічно-збалансовану діяльність, необхідний рівень індивідуальної безпеки та психічного здоров'я у разі виникнення типових небезпечних подій.

ПРН 11 Визначати фізичні, хімічні, біологічні та психофізіологічні шкідливі виробничі чинники та аналізувати безпечність виробничого устаткування.

ПРН 19 Аналізувати і обґрунтовувати інженерно-технічні та організаційні заходи щодо цивільного захисту, техногенної та промислової безпеки на об'єктах та територіях.

ПРН 21 Організовувати та проводити навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях, заняття з особовим складом підрозділу; доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення та власний досвід у сфері професійної діяльності.

Курс «Психологія екстремальних ситуацій» базується на знаннях, які одержанні студентами при вивченні соціально-економічних, загальнонаукових та професійно-орієнтованих дисциплін.

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

| Попередні дисципліни:   | Наступні дисципліни:  |
|---|---|
| Основи професійної безпеки та здоров'я людини                                       | Фізіологія людини   |
| Промислова екологія та гігієна праці  | Атестація робочих місць за умовами праці                          |
| Розслідування, облік та аналіз нещасних випадків, професійних захворювань та аварій | Організація наглядової діяльності та аудит в галузі охорони праці |
| Виробнича санітарія   | Ергономіка  |
| Профілактика виробничого травматизму та професійних захворювань                     | Психологія праці та її безпека                                    |

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

| Семестр  | Загальний обсяг<br>(годин) / кредитів ECTS | З них                        |                              | За видами аудиторних<br>занять (годин) |                     |                             | Індивідуальні завдання студентів<br>(КП, КР, РГ, Р, РЕ) | Поточний<br>контроль | Семестровий<br>контроль                |          |
|----------|--|------------------------------|------------------------------|--|---------------------|-----------------------------|---|----------------------|--|----------|
|          |  | Аудиторні заняття<br>(годин) | Самостійна робота<br>(годин) | Лекції                                 | Лабораторні заняття | Практичні заняття, семінари |   |                      | Контрольні роботи<br>(кількість робіт) | Залік    |
| 1        | 2  | 3                            | 4                            | 5                                      | 6                   | 7                           | 8   | 9                    | 10                                     | 11       |
| <b>8</b> | <b>150</b>                                 | <b>64</b>                    | <b>86</b>                    | <b>32</b>                              |                     | <b>32</b>                   | <b>20</b>   |                      |  | <b>+</b> |
|          |  |                              |                              |  |                     |                             |   |                      |  |          |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає  
33,3 (%):



## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № з/п. | Види навчальних занять<br>(Л, ЛЗ, ПЗ, СР) | Кількість годин | Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах).<br>Назви змістових модулів.<br>Найменування тем та питань кожного заняття.<br>Завдання на самостійну роботу.   | Рекомендована література<br>(базова, допоміжна) |
|--------|---|-----------------|---|---|
| 1      | 2   | 3               | 4   | 5   |
| 1      | Л   | 2               | <p><b>Розділ 1. Поняття екстремальності. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій.</b></p> <p><u>ТЕМА 1. «Загальні уявлення про предмет та завдання психології екстремальних ситуацій. Методи екстремальної психології».</u></p> <p>Теоретичний та практичний аспекти психології екстремальних ситуацій. Категорійний апарат. Тлумачення понять екстремальних, кризових та надзвичайних ситуацій. Сучасні класифікації екстремальних та кризових ситуацій та методологічні підходи до їх вивчення. Методи екстремальної психології.</p>                         | [1,3,7,9,12]<br>[14,16]                         |
| 2      | ПЗ  | 2               | 1. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки.  | [1,3,7,9,12]<br>[14,16]                         |
| 3      | Л   | 2               | <p><u>ТЕМА 2. «Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій».</u></p> <p>Поняття «ситуація». Поняття екстремальності та її різновиди. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій. Вплив екстремальних ситуацій на людину. Суб'єкти екстремальних ситуацій. Екстремальна поведінка як різновид специфічної активності людини. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій.</p>   | [1,3,7,9,12]<br>[14,16]                         |
| 4      | ПЗ  | 2               | 2. Стрес-фактори, які визначають екстремальність ситуації.  | [1,3,7,9,12]<br>[14,16]                         |
| 5      | Л   | 2               | <p><u>ТЕМА 3. «Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах».</u></p> <p>Теоретико-методологічні основи діяльності в особливих умовах. Загальна характеристика діяльності в особливих умовах. Методологічні основи вивчення діяльності в особливих умовах. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах. Закономірності діяльності в екстремальних умовах. Зміни в поведінці та в функціональних станах в екстремальних умовах. Переносимість екстремальних умов. нервно-психічна нестійкість. Психологічна концепція умов діяльності.</p> | [1,3,7,9,12]<br>[14,16,18]                      |

|    |    |   |   |                            |
|----|----|---|---|----------------------------|
| 5  | ПЗ | 2 | 3. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості.   | [1,3,7,9,12]<br>[14,16,18] |
| 6  | Л  | 2 | <u>ТЕМА 4. «Екстремальні умови та ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації.»</u> . Дослідження впливу екстремальних умов діяльності на здоров'я та успішність праці людини. Відомості про вплив на організм працівника чинників екстремальних умов середовища. Екстремальні фактори та екстремальні умови. Структуризація екстремальних чинників трудового середовища. Основні групи факторів, що мають психологічний вплив на працівників в умовах екстремальної ситуації. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості. | [1,3,7,9,12]<br>[14,16,18] |
| 7  | ПЗ | 2 | 4. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.  | [1,3,7,9,12]<br>[14,16,18] |
| 8  | Л  | 4 | <u>ТЕМА 5 .«Екстремальні ситуації, пов'язані з загрозою для життя людини»</u> .<br>Екстремальні ситуації, пов'язані з військовими діями. Екстремальні ситуації, що виникають як наслідок стихійного лиха, аварій та катастроф. Специфіка сприйняття природних й техногенних надзвичайних ситуацій різними суб'єктами, групами. Екстремальні ситуації мирного часу. Емоційне, психологічне, фізичне, сексуальне насильство як екстремальна ситуація. Психологія тероризму. Стихійна масова поведінка людей в екстремальних ситуаціях. Характеристика стихійної масової поведінки. Характеристика натовпу. Паніка та інші масові явища.                 | [1,3,7,9,12]               |
| 9  | ПЗ | 2 | 5. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.<br><br><b>Розділ 2. Особистість в особливих та екстремальних умовах. Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки.</b>   | [2-8,15]                   |
| 10 | Л  | 4 | <u>ТЕМА 6. Особливості функціонування психіки людини в особливих та екстремальних умовах.</u><br>Екстремальна поведінка. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності. Ситуативні чинники екстремальної поведінки. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в   | [2-8,15,18]<br>[10-12]     |

|    |    |   |  |  |
|----|----|---|--|--|
|    |    |   | <p>поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості.</p>   |  |
| 11 | ПЗ | 2 | 6. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.  | [10-12,16]                             |
| 12 | Л  | 2 | <p><u>ТЕМА 7. Кризові стани.</u><br/>«Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу. Визначення і трактування поняття кризи у сучасній психологічній науці. Криза як соціально-психологічна ситуація. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики. Етапи кризових станів. Типові реакції людини на кризову ситуацію. Залежність психологічних особливостей особистості та її реакції на кризову ситуацію. Психологічний захист особистості в умовах переживання кризи: особливості функціонування. Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів. Типологізація та періодизація криз особистості. Передумови та основні чинники розвитку криз. Фази психологічних криз. Підходи до класифікації криз.</p>  | [2-8,15]<br>[10-12,16,18]              |
| 13 | ПЗ | 2 | 7. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість.   | [2,3,4,5,8]<br>[7,10-12,15]<br>[16,18] |
| 14 | Л  | 2 | <p><u>ТЕМА 8. Екстремальні стани.</u><br/>Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика. Поняття екстремального стану. Особливості параметрів екстремальних психічних станів. Підходи до виділенню екстремальних психічних станів. Страх, ефект, паніка як первинні стани при впливі екстремальної ситуації: поняття, форми, види, механізми їх розвитку та наслідки. Стрес, фрустрація і конфлікт як складові екстремального стану. Динаміка розвитку екстремальних станів. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини. Гострий стресовий розлад: поняття, основні признаки, етапи розвитку. Причини і наслідки слабкої вираженості (або відсутності) симптоматики гострого стресового розладу в екстремальній ситуації.</p> | [2,3,4,5,8]<br>[7,10-12,15]            |
| 15 | ПЗ | 4 | 8. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.<br>9. Основні методи дослідження поведінки та психічного стану постраждалих у екстремальних  | [7,10-12,15]<br>[2,3,4,5,8]            |

|    |    |   |  |                                   |
|----|----|---|--|-----------------------------------|
|    |    |   | ситуаціях.   |                                   |
| 16 | Л  | 2 | <u>ТЕМА 9. Деадаптивні психічні стани. Травматичний та професійний стрес.</u> Деадаптивні психічні стани як наслідки травматичного стресу. Відстрочені реакції на стресову ситуацію. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): поняття, причини розвитку, фактори і групи його ризику. Дисоціація та посттравматичний стрес. Психосоматичні реакції. Деадаптивні психічні стани як наслідки професійного стресу. Наслідки професійного стресу. Дезорганізація та деадаптація.  | [2,3,4,5,8]<br>[7,10-12,16,18]    |
| 17 | ПЗ | 4 | 10. Проективні методики, що застосовуються в психології екстремальних ситуацій.<br>11. Методики "копінг-поведінки" в стресових ситуаціях.  | [2,3,4,5,8]<br>[10-12]<br>[10-12] |
| 18 | Л  | 2 | <u>ТЕМА 10. Інформаційно-адаптаційний аспект реагування на екстремальні ситуації.</u><br>Предстартовий стан. Реакції входу, реакції розв'язання, реакції виходу. Види предстартових станів та їх психофізіологічні механізми. Вегетативні, моторні та поведінкові реакції на екстремальні ситуації. Особливості дихання людини в екстремальних ситуаціях. Ажитация та ступор.  | [2,3,4,5,8]                       |
| 19 | ПЗ | 2 | 12. Методи тілесно-орієнтованої терапії в допомозі в психотравмуючій ситуації.<br>13. Техніки прогресивної мишечної релаксації та дихальної регуляції.   | [10-12]<br>[2,3,4,5,8]            |
| 10 | Л  | 2 | <b>Розділ 3. Допомога та самопомога в екстремальних ситуаціях.</b><br><u>ТЕМА 11. Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях.</u><br>Питання, мета та завдання екстренної психологічної допомоги постраждалим в екстремальній ситуації. Види першої психологічної допомоги людям в залежності від психогенної реакції на екстремальну ситуацію. Особливості першої «допсихологічної» допомоги. Психологічні рекомендації надання першої допомоги. Відстеження та допомога під час зміни психічних станів. | [10-12]                           |
| 11 | ПЗ | 2 | 14. Надання «допсихологічної» допомоги в психотравмуючій ситуації.   | [10-12,17,18]                     |
| 12 | Л  | 2 | <u>ТЕМА 12 Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації</u><br>Особливості психічних розладів у постраждалих від стихійних лих, катастроф. "Стокгольмський синдром", "В'єтнамський синдром". Психологічні наслідки, викликані військовими діями. Особливості психологічної допомоги залежно від виду екстремальної ситуації. Психологічна підтримка  | [1-15]<br>[10-12,17]              |

|               |    |    |   |                            |
|---------------|----|----|---|----------------------------|
| 13            | Л  | 2  | <p>постраждалим не медичними працівниками.</p> <p><u>ТЕМА 13. Самодопомога в екстремальних ситуаціях та станах.</u> Психологічна профілактика психічних розладів у осіб, які пережили екстремальну ситуацію. Форми і методи психологічної роботи з психотравмою. Надання екстреної психологічної допомоги (самопомоги) під час перебування в екстремальних ситуаціях. Основні напрямки. Загальні правила.</p> | [1,3,4,8,15]<br>[10-12,17] |
| 14            | ПЗ | 2  | 15. Особливості психологічної саморегуляції в психотравмуючій ситуації.   | [10-12,17,18]              |
| 15            | Л  | 2  | <p><u>ТЕМА 14. Самозабезпечення психологічної безпеки у складних і нестандартних ситуаціях.</u></p> <p>Поняття самозабезпечення безпеки. Процес самозабезпечення психологічної безпеки. Стратегії забезпечення психологічної безпеки. Особливості суб'єкта самозабезпечення. Застосування резервів совідаючої поведінки. Вибір стратегій.</p>   |                            |
| 16            | ПЗ | 2  | 16. Стійкість особистості та підготовка людини до екстремальних ситуацій.   | [10-12,17,18]              |
| Разом (годин) |    | 64 |   |                            |

#### Примітки

1. Номер семестру вказують, якщо дисципліна викладається у декількох семестрах.
2. У показнику «Разом (годин)» кількість годин буде відрізнятися від загальної кількості аудиторних годин на кількість годин, що відведена на вивчення тем та питань, які вивчаються студентом самостійно (п. 3 додатку 8).
3. У графі 5 вказується номер відповідно до Додатку 14.

### САМОСТІЙНА РОБОТА

| № з/п | Назва видів самостійної роботи   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Опрацювання лекційного матеріалу   | 30              |
| 2     | Підготовка до практичних(лабораторних, семінарських) занять  | 20              |
| 3     | Самостійне вивчення тем та питань, які не викладаються на лекційних заняттях                           | 20              |
| 4     | Виконання індивідуального контрольного завдання:<br>Професіографування, модель фахівця                 | 20              |
| 5     | Інші види самостійної роботи:<br>Підготовка матеріалів з самостійного дослідження з професіографування | 10              |
|       | Разом  | 100             |

## ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

| № з/п | Назва індивідуального завдання та (або) його розділів  | Терміни виконання (на якому тижні)  |
|-------|--|---|
|       | <p style="text-align: center;"><b>ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості.</li> <li>2. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці.</li> <li>3. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість.</li> <li>4. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки.</li> <li>5. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини в професійній сфері.</li> <li>6. Загальна характеристика станів психоемоційної напруженості.</li> <li>7. Особливості та критерії оцінки стресів.</li> <li>8. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрацій.</li> <li>9. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.</li> <li>10. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів.</li> <li>11. Психологічні компетенції в роботі з афектами.</li> <li>12. Різновиди і моделі діагностики і профілактики психоемоційної напруженості.</li> <li>13. Основні методологічні підходи в організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.</li> <li>14. Надання екстреної психологічної допомоги.</li> <li>15. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги.</li> <li>16. Психологічне супроводження та емоційна підтримка.</li> <li>17. Психологічний дебрифінг та деф'юзинг.</li> </ol> | <p>Із 1-8 теми завдань до 9 тижня.<br/>Із 9-16 теми завдань до 15 тижня.<br/>Виконання у вигляді рефератів.</p> |

18. Організація психокорекційної роботи з післядією стресорів.
19. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
20. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.
21. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності.
22. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.
23. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості.
24. Характеристика різновидів екстремальної поведінки людини в професійній сфері. Деструктивні наслідки екстремальності щодо мотиваційних та конативних складових діяльності.
25. Стани психоемоційної напруженості. Особливості та критерії оцінки стресів. Типові стресори професійної діяльності. Стресові та постстресові емоційні стани.
26. Фрустрація як стан психоемоційної напруженості. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення фрустрацій. Поняття фрустраційної толерантності: психофізіологічний та психологічний аспекти.
27. Психоемоційний стан внутрішньо особистісного конфлікту. Свідоме та неусвідомлене у виникненні конфлікту. Типові конфліктогени в професійній діяльності. Діагностичні критерії внутрішньо особистісного конфлікту.
28. Поняття та характеристики афективних психоемоційних станів. Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів. Психологічні компетенції в роботі з афектами.
29. Різновиди і моделі діагностики і профілактики психоемоційної напруженості. Основні методологічні підходи в організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>30. Надання екстреної психологічної допомоги. Робота з психічною травматизацією під час події і після неї. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги. Психологічне супроводження та емоційна підтримка. Психологічна інтервенція: поняття та сутність. Психологічний дебрифінг та дефюзинг. Технологія ДПРО.</p> <p>31. Організація психокорекційної роботи з післядією стресорів. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки. Методики діагностики ПТСР. Перебудова світоглядних позицій на основі гуманістичного підходу.</p> |  |
|--|--|--|

## **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

(надається опис методів навчання)

*Метод навчання* – спосіб спільної, структурованої діяльності викладачів та студентів, спрямованої досягнення цілей, означених галузевими (та вищих навчальних закладів) стандартами підготовки фахівців. Методи навчання утворюють підсистему педагогічної технології і мають досить складну будову. Вони не можуть аналізуватися ізольовано і перебувають у взаємозв'язку з іншими компонентами методичної системи (цілями, змістом, формами, засобами навчання).

Найчастіше методи навчання класифікують за такими ознаками:

- а) джерелом отримання повідомлень (словесні, наочні, практичні);
- б) логікою організації процесу навчання (індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні, традуктивні);
- в) рівнем самостійно-пізнавальної діяльності та креативності студентів (пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемно-пошукові, частково пошукові, евристичні (дослідницькі)).

При вивченні дисципліни за джерелом отримання повідомлень використовується словесний метод навчання у вигляді лекції; наочний метод шляхом ілюстрування (малюнки, схеми) та демонстрування (технічні прилади,



установки); практичні роботи відображають практичний метод. За логікою організації процесу навчання застосовується індуктивний метод та за рівнем самостійно-пізнавальної діяльності та креативності студентів пояснювально-ілюстративний метод.

При пояснювально-ілюстративному методі, студенти, що навчаються одержують знання на лекції, з учбової або методичної літератури в "готовому" вигляді. Сприймаючи і осмислюючи факти, оцінки, висновки, студенти залишаються в рамках репродуктивного (відтворюючого) мислення. У вузі даний метод знаходить найширше застосування для передачі великого масиву інформації. Це дозволяє студентам застосовувати усі форми освоєння матеріалу, що підвищує ефективність роботи у аудиторії.

## **МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Поточний контроль реалізується у формі опитування на лекціях, виступів на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань, проведення контрольних робіт, ректорських контрольних робіт тощо.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться:

- з лекційного матеріалу – шляхом перевірки конспектів, тестування за змістовними модулями (на 9 та 15 тижнях);
- з практичних, індивідуальних занять – за допомогою перевірки виконаних завдань, реферату за обраною темою.

Семестровий контроль проводиться у формі заліку (з оцінкою) або екзамену відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою та у терміни, встановлені навчальним планом.

Семестровий контроль може проводитися в усній формі по екзаменаційних білетах або в письмовій формі за контрольними завданнями. Можливе поєднання різних форм контролю.

Результати поточного контролю (поточна успішність) можуть враховуватись як допоміжна інформація для виставлення оцінки з даної дисципліни.

Студент вважається допущеним до семестрового екзамену з навчальної дисципліни за умови повного відпрацювання усіх практичних занять, та виконання індивідуальних завдань СРС, передбачених навчальною програмою з дисципліни.

## **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ (НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS)**

Таблиця 1. Розподіл балів для оцінювання поточної успішності студента

| Поточне тестування та самостійна робота |      |      |      |      |                    |      |      |      |      |      |      | Сума |
|---|------|------|------|------|--------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Змістовий модуль 1                      |      |      |      |      | Змістовий модуль 2 |      |      |      |      |      |      |      |
| T1.1                                    | T1.2 | T1.3 | T1.4 | T1.5 | T2.1               | T2.2 | T2.3 | T2.4 | T2.5 | T2.6 | T2.7 |      |
| 10                                      | 10   | 10   | 10   | 10   | 5                  | 10   | 10   | 5    | 5    | 5    | 10   | 100  |

T1, T2, ... – номери тем змістових модулів.

Розподіл балів відповідно до тем змістовних модулів:

*Аудиторні заняття (80%):* Л (50%) – форма контролю – тестування;

ЛР та ПЗ (30%) – звіти, щодо виконання робіт;

*Поза аудиторні роботи студента (20%):* СРС ( РЕ, тільки з індивідуальними завданнями, 2 теми (2 змістовних модулів).

Таким чином, розподіл тем із кількістю балів 10 (із СРС): Л-5, ЛР – 1,5; ПЗ – 1,5; СРС – 2.

Таким чином, розподіл тем із кількістю балів 10 (із СРС): Л-5, ЛР – 2,5; ПЗ – 2,5.

Таким чином, розподіл тем із кількістю балів 5 (із СРС): Л-2,5, ЛР – 1,25; ПЗ – 1,25.

### **Критерії та система оцінювання знань та вмінь студентів.**

Згідно основних положень ЄКТС, під **системою оцінювання** слід розуміти сукупність методів (письмові, усні і практичні тести, екзамени, проекти, тощо), що використовуються при оцінюванні досягнень особами, що навчаються, очікуваних результатів навчання.

Успішне оцінювання результатів навчання є передумовою присвоєння кредитів особі, що навчається. Тому твердження про результати вивчення компонентів програм завжди повинні супроводжуватися зрозумілими та відповідними **критеріями оцінювання** для присвоєння кредитів. Це дає можливість стверджувати, чи отримала особа, що навчається, необхідні знання, розуміння, компетенції.

**Критерії оцінювання** – це описи того, що як очікується, має зробити особа, яка навчається, щоб продемонструвати досягнення результату навчання.

Основними концептуальними положеннями системи оцінювання знань та вмінь студентів є:

1. Підвищення якості підготовки і конкурентоспроможності фахівців за рахунок стимулювання самостійної та систематичної роботи студентів протягом навчального семестру, встановлення постійного зворотного зв'язку викладачів з кожним студентом та своєчасного коригування його навчальної діяльності.

2. Підвищення об'єктивності оцінювання знань студентів відбувається за рахунок контролю протягом семестру із використанням 100 бальної шкали (табл. 2). Оцінки обов'язково переводять у національну шкалу (з виставленням державної семестрової оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно” чи „незадовільно”) та у шкалу ECTS (A, B, C, D, E, FX, F).

Таблиця 2 – Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ECTS

| Рейтингова<br>Оцінка, бали | Оцінка<br>ECTS та її<br>визначення | Національна<br>оцінка | Критерії оцінювання  |  |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|--|
|                            |                                    |                       | позитивні  | негативні  |
| 1                          | 2                                  | 3                     | 4  | 5  |
| 90-100                     | A                                  | Відмінно              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Глибоке знання</b> навчального матеріалу модуля, що містяться в <b>основних і додаткових літературних джерелах</b>;</li> <li>- <b>вміння аналізувати</b> явища, які вивчаються, в їхньому взаємозв'язку і розвитку;</li> <li>- <b>вміння проводити теоретичні розрахунки</b>;</li> <li>- <b>відповіді</b> на запитання <b>чіткі, лаконічні, логічно послідовні</b>;</li> <li>- <b>вміння вирішувати складні практичні задачі</b>.</li> </ul> | Відповіді на запитання можуть містити <b>незначні неточності</b>   |
| 82-89                      | B                                  | Добре                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Глибокий рівень знань</b> в обсязі <b>обов'язкового матеріалу</b>, що передбачений модулем;</li> <li>- <b>вміння давати аргументовані відповіді</b> на запитання і проводити <b>теоретичні розрахунки</b>;</li> <li>- <b>вміння вирішувати складні практичні задачі</b>.</li> </ul>  | Відповіді на запитання містять <b>певні неточності</b> ;   |
| 75-81                      | C                                  | Добре                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Міцні знання</b> матеріалу, що вивчається, та його <b>практичного застосування</b>;</li> <li>- <b>вміння давати аргументовані відповіді</b> на запитання і проводити <b>теоретичні розрахунки</b>;</li> <li>- <b>вміння вирішувати практичні задачі</b>.</li> </ul>  | - <b>невміння</b> використовувати теоретичні знання для вирішення <b>складних практичних задач</b> .   |
| 64-74                      | D                                  | Задовільно            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знання <b>основних фундаментальних положень</b> матеріалу, що вивчається, та їх <b>практичного застосування</b>;</li> <li>- <b>вміння вирішувати прості практичні задачі</b>.</li> </ul>  | Невміння давати <b>аргументовані відповіді</b> на запитання;<br>- <b>невміння аналізувати</b> викладений матеріал і <b>виконувати розрахунки</b> ;<br>- <b>невміння вирішувати складні практичні задачі</b> .                          |
| 60-63                      | E                                  | Задовільно            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знання <b>основних фундаментальних положень</b> матеріалу модуля,</li> <li>- <b>вміння вирішувати найпростіші практичні задачі</b>.</li> </ul>  | Незнання <b>окремих (непринципових) питань</b> з матеріалу модуля;<br>- <b>невміння послідовно і аргументовано</b> висловлювати думку;<br>- <b>невміння застосовувати</b> теоретичні положення при розв'язанні <b>практичних задач</b> |

|       |                                     |              |   |  |
|-------|-------------------------------------|--------------|---|--|
| 35-59 | FX<br>(потрібне додаткове вивчення) | Незадовільно | Додаткове вивчення матеріалу модуля може бути виконане в терміни, що передбачені навчальним планом. | Незнання основних фундаментальних положень навчального матеріалу модуля;<br>- істотні помилки у відповідях на запитання;<br>- невміння розв'язувати прості практичні задачі.   |
| 1-34  | F<br>(потрібне повторне вивчення)   | Незадовільно | -   | - Повна відсутність знань значної частини навчального матеріалу модуля;<br>- істотні помилки у відповідях на запитання;<br>-незнання основних фундаментальних положень;<br>- невміння орієнтуватися під час розв'язання простих практичних задач |

## НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(надається перелік складових навчально-методичного забезпечення навчальної дисципліни та посилання на сайт, де вони розташовані)

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Базова література

|    |  |
|----|--|
| 1  | Гуревич П.С. Психологія надзвичайних ситуацій. – М., 2007  |
| 2  | Васянович Г. П., Онищенко В. Д. Ноологія особистості: Навчальний посібник. – Львів: Сполом, 2012. – 224 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.: Нікацентр, 2006. — 580 с. |
| 4  | Корольчук П.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. – К., 2002.   |
| 5  | Корольчук П.С. Психофізіологія діяльності. Підручник для студентів вузів. – К., 2003.  |
| 7  | Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.   |
| 8  | Лебедев В.І. Особистість в екстремальних ситуаціях. — М., Медицина, 1989. – 366 с.   |
| 9  | Лебедев В.І. Екстремальна психологія. Підручник. – М., 2001  |
| 10 | Прохоров О. О. Технології психічної саморегуляції. - Харків : Гуманітарний Центр, 2017. - 360 с.   |

|    |  |
|----|--|
| 11 | Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Навчальний посібник. – Київ. Кондор, 2005. – 270 с.   |
| 12 | Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій (2019).- Практичний посібник / за наук. ред. Т.М.Титаренко/ НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с. |
| 13 | Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. - 502 с.   |

Допоміжна література

|    |   |
|----|---|
| 14 | Смірнов Б.О., Довгополова Є.В. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях.- Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. - 276 с.      |
| 15 | Олександровський Ю.О. Психогенії в екстремальних умовах. – М.: Здоров'я, 1991. – 412 с.   |
| 16 | Психологія екстремальних ситуацій. Хрестоматія. – Мінськ: Світ книг, 1991. – 533 с.   |
| 17 | Малкіна-Пих І.Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – М.: Ексмо, 2005. – 960 с.  |
| 18 | Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: Монографія. – Львів: «СПОЛОМ», 2004. – 376 с. |

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

(перелік інформаційних ресурсів)

10. Електронний ресурс, доступ:

<http://sites.kpi.kharkov.ua/SafetyOfLiving/Htm/Metrzr.htm>