

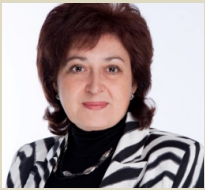
# ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

## СИЛАБУС

Шифр і назва спеціальності	263 – Цивільна безпека	Інститут / факультет	Навчально-науковий інститут механічної інженерії і транспорту
Назва програми	263-1 Охорона праці	Кафедра	Безпеки праці та навколишнього середовища
Тип програми	Освітньо-професійна	Мова навчання	Українська

### Викладач

Наталія Мовмига, Nataliia.Movmyga@khpi.edu.ua



Фото

Кандидат психологічних наук, доцент. Доцент кафедри безпеки праці та навколишнього середовища (НТУ «ХП»)  
Авторка понад 100 наукових і навчально-методичних публікацій. Провідна лекторка з курсів: «Психологія праці та її безпека», «Основи професійної діяльності та здоров'я людини», «Безпека праці в професійній діяльності».

### Загальна інформація про курс

Анотація	<p>«Психологія екстремальних ситуацій» є вибіркоvim курсом професійної підготовки майбутніх фахівців, що спрямована на вивчення загальнопсихологічних закономірностей функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму (особистості, групи, соціуму) при надзвичайних та екстремальних ситуаціях чи в особливих умовах професійної діяльності.</p> <p>Курс дозволяє сформува ти у студентів сучасну систему спеціальних знань щодо основних закономірностей та механізмів функціонування психіки людини в умовах екстремальної ситуації, та впровадження цих знань в систему забезпечення безпеки в нестандартних та особливих умовах екстремальної ситуації та готовності до діяльності в цих умовах.</p>
Цілі курсу	<ul style="list-style-type: none"><li>- оволодіння теоретичними та практичними знаннями, прийомами та методами психології екстремальних ситуацій;</li><li>- оволодіння системою знань про особливості та характеристики складних умов життя та діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені, небезпечні чи екстремальні;</li><li>- оволодіння системою знань про особливості функціонування психіки людини в особливих та екстремальних умовах;</li><li>- підвищення якості психологічних знань, умінь та навичок, потрібних в екстремальних ситуаціях, і засобів розвитку психологічної стійкості до них;</li><li>- застосування цих знань та умінь для того, щоб підвищити ефективність діяльності в цих умовах: психологічна адаптація, психологічна підтримка, психологічна допомога, психогігієна та психореабілітація.</li><li>- удосконалення професійно- психологічної підготовки щодо забезпечення особистої безпеки та виживання в ризиконебезпечних ситуаціях;</li><li>- забезпечення безпеки та самобезпеки в умовах надзвичайних обставин та ситуацій.</li></ul>

<b>Формат</b>	Лекції, практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль - іспит					
<b>Семестр</b>	4					
<b>Обсяг (кредити) / Тип курсу (обов'язковий / вибірковий)</b>	5 / Вибірковий	<b>Лекції (години)</b>	32	<b>Практичні заняття (години)</b>	32	<b>Самостійна робота (години) 86</b>

## Результати навчання за спеціальністю (визначені стандартом вищої освіти спеціальності)

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

РН-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.

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

РН-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.

**Теми що розглядаються:**

### **Розділ 1. Поняття екстремальності. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій.**

Тема 1. Загальні уявлення про предмет та завдання психології екстремальних ситуацій. Методи екстремальної психології.

Тема 2. Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій.

Тема 3. Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах.

Тема 4. Екстремальні ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації.

Тема 5. Екстремальні ситуації, пов'язані з загрозою для життя людини.

### **Розділ 2. Особистість в особливих та екстремальних умовах. Психологічні та організаційно-функціональні особливості екстремальної поведінки.**

Тема 6. Особливості функціонування психіки людини в особливих ситуаціях та екстремальних умовах.

Тема 7. Кризові стани.

Тема 8. Екстремальні стани.

Тема 9. Деадаптивні психічні стани. Травматичний стрес та професійний стрес.

Тема 10. Інформаційно-адаптаційний аспект реагування на екстремальні ситуації.

### **Розділ 3. Допомога та самопомога в екстремальних ситуаціях.**

Тема 11. Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях.

Тема 12. Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації

Тема 13. Самопомога в екстремальних ситуаціях та станах.

Тема 14. Самозабезпечення психологічної безпеки у складних і нестандартних ситуаціях.

**Перелік практичних робіт:**

1. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки.
2. Стрес-фактори, які визначають екстремальність ситуації.
3. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості.
4. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.
5. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.
6. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.
7. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість.
8. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
9. Основні методи дослідження поведінки та психічного стану постраждалих у екстремальних ситуаціях.
10. Проективні методики, що застосовуються в психології екстремальних ситуацій.
11. Методики "копінг-поведінки" в стресових ситуаціях.
12. Методи тілесно-орієнтованої терапії в допомозі в психотравмуючій ситуації.
13. Техніки прогресивної мишечної релаксації та дихальної регуляції.
14. Надання «допсихологічної» допомоги в психотравмуючій ситуації.
15. Особливості психологічної саморегуляції в психотравмуючій ситуації.
16. Стійкість особистості та підготовка людини до екстремальних ситуацій.

**Форма та методи навчання**  
(надається опис методів навчання)

Дисципліна «Психології екстремальних ситуацій» вивчається шляхом розкриття сутності теми на лекціях і закріплення теоретичного матеріалу в ході практичних занять, самостійної роботи та виконання контрольного завдання. Під час занять використовується:

- пояснювально-ілюстративний метод, коли студенти одержують знання з учбової або методичної літератури, сприймаючи і осмислюючи надані положення, визначення, факти, висновки;
- репродуктивний метод (репродукція – відтворення), коли розглядаються певні ситуації і студенти відповідають на різноманітні питання, використовуючи норми і правила, які вивчаються, що дозволяє сформувати знання, навички і вміння у студентів, а також опанувати основні розумові операції (аналіз, синтез, узагальнення, перенос, класифікацію);
- дослідницький метод, коли на практичних заняттях студенти здобувають знання і вирішують поставлені викладачем проблеми, виконуючи дослідження з тестового та ігрового матеріалу, порівнюючи та аналізуючі різноманітні варіанти отриманих результатів.

Під час самостійного виконання контрольного завдання з студенти використовують отримані знання та уміння для проведення дослідження з визначення екстремальних умов професії фахівця з охорони праці та засобів подолання критичних станів.

### **Методи контролю**

Оцінювання знань студентів здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу НТУ «ХП». Поточний контроль реалізується у формі опитування на лекціях, тестів тощо. Практичне заняття зараховується після захисту студентом проведених розрахунків чи опрацювання їм необхідних методичних матеріалів.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться шляхом тестування, оцінки індивідуального завдання (реферату та контрольного завдання).

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі диференційованого заліку відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною робочою програмою, та у терміни, встановлені навчальним планом.

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

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

Таблиця 1. – Розподіл балів для оцінювання успішності студента для іспиту

Контрольні роботи	Практичні роботи	КР (КП)	РГЗ	Індивідуальні завдання	Тощо	Іспит	Сума
10	40	-	20	15	-	15	100

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

**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 Оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна 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 на запитання 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> </ul>	Відповіді на запитання містять <b>певні неточності;</b>

			- вміння вирішувати <b>складні практичні задачі.</b>	
75-81	С	Добре	- <b>Міцні знання</b> матеріалу, що вивчається, та його <b>практичного застосування;</b> - вміння давати <b>аргументовані відповіді</b> на запитання і проводити <b>теоретичні розрахунки;</b> - вміння вирішувати <b>практичні задачі.</b>	- невміння використовувати теоретичні знання для вирішення <b>складних практичних задач.</b>
64-74	Д	Задовільно	- Знання <b>основних фундаментальних положень</b> матеріалу, що вивчається, та їх <b>практичного застосування;</b> - вміння вирішувати прості <b>практичні задачі.</b>	Невміння давати <b>аргументовані відповіді</b> на запитання; - невміння <b>аналізувати</b> викладений матеріал і <b>виконувати розрахунки;</b> - невміння вирішувати <b>складні практичні задачі.</b>
60-63	Е	Задовільно	- Знання <b>основних фундаментальних положень</b> матеріалу модуля, - вміння вирішувати найпростіші <b>практичні задачі.</b>	Незнання <b>окремих (непринципових) питань</b> з матеріалу модуля; - невміння <b>послідовно і аргументовано</b> висловлювати думку; - невміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні <b>практичних задач</b>

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

## Література

### Основна література.

1	Боснюк В. Ф. Психологічний спецпрактикум з екстремальної та кризової психології: курс лекцій – Х.: НУЦЗУ, 2021. – 76 с. <a href="http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/14002/1/">http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/14002/1/</a>
2	Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с. (перевидання 3-тє доповнене). <a href="https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661">https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661</a>
3	Корольчук П.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності. – К., 2002. <a href="https://studentam.net.ua/content/view/10941/86/">https://studentam.net.ua/content/view/10941/86/</a>
4	Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с. <a href="https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/">https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/</a>
5	Кокун О.М. К 59 Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної



	літератури, 2006. - 184 с. <a href="https://lib.iitta.gov.ua/1608/1/">https://lib.iitta.gov.ua/1608/1/</a>
6	Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. - К.: ТОВ "Август Трейд", 2008. - 249 с. <a href="http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/2082/1/negativ.pdf">http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/2082/1/negativ.pdf</a>
7	Психологія екстремальних ситуацій. Електронний підручник. Режим доступу: <a href="http://weplib.pp.ua/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-pidruchnik-onlayn.html">http://weplib.pp.ua/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-pidruchnik-onlayn.html</a>
8	Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. Навчальний посібник. – Київ. Кондор, 2005. – 270 с. <a href="https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf">https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf</a>
9	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. <a href="https://lib.iitta.gov.ua/717518/3/">https://lib.iitta.gov.ua/717518/3/</a>
10	Турина О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Турина. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159. <a href="https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf">https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf</a>
11	Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. - 502 с. <a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2057/1/extrpsy.pdf">http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2057/1/extrpsy.pdf</a>
12	Філіппов М. М. Психофізіологія людини [Текст]: Навч. посіб. / М. М. Філіппов; Міжрегіональна академія управління персоналом. - К. : МАУП, 2003. - 135 с. <a href="https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/psihofiziologiya_lyudini.html">https://maup.com.ua/ua/navchannya-u-maup/library/pidruchniki/psihologiya/psihofiziologiya_lyudini.html</a>

#### Допоміжна література

13	Козяр М.М. Екстремально-професійна підготовка до діяльності у надзвичайних ситуаціях: Монографія. – Львів: «СПОЛОМ», 2004. – 376 с. <a href="http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/23038">http://dspace.nbu.gov.ua/handle/123456789/23038</a>
14	Малкіна-Пих І.Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. – К.:, 2005. – 960 с. <a href="http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/">http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/</a>
15	Павлик Н. В. Психологічні аспекти змін в структурі особистості під впливом екстремальних умов [Електронний ресурс] / Н. В. Павлик. – Режим доступу: <a href="http://archive.nbu.gov.ua/portal/natural/vkpi/fpp/2005-2/08_Pavlik.pdf">http://archive.nbu.gov.ua/portal/natural/vkpi/fpp/2005-2/08_Pavlik.pdf</a>
16	Приходько І. І. Програма формування, підтримання та збереження психологічної безпеки особистості у персоналу екстремальних видів діяльності. Причорноморські психологічні студії. 2017. <a href="http://pps.nuoua.od.ua/archive/v1_2017/17.pdf">http://pps.nuoua.od.ua/archive/v1_2017/17.pdf</a>

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

(перелік інформаційних ресурсів)

17. Електронний ресурс, доступ:

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

## Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Таблиця 4.– Перелік дисциплін

Вивчення цієї дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
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.

**Провідний лектор:** к.псих.н., доцент



Мовмига Н.Є.