



Силабус освітнього компонента

Програма навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Шифр та назва спеціальності
263 – Цивільна безпека

Інститут
Навчально-науковий інститут механічної інженерії і транспорту

Освітня програма
Охорона праці

Кафедра
Безпеки праці та навколишнього середовища (144)

Рівень освіти
Бакалавр

Тип дисципліни
Вибіркова

Семестр
6

Мова викладання
Українська

Викладачі, розробники



Мовмига Наталія Євгенівна

Nataliia.Movmyga@khp.edu.ua

Кандидат психологічних наук, доцент. Доцент кафедри безпеки праці та навколишнього середовища (НТУ «ХП»)

Авторка понад 120 наукових і навчально-методичних публікацій. Провідна лекторка з курсів: «Психологія праці та її безпека», «Основи професійної безпеки та здоров'я людини», «Безпека життєдіяльності та охорона праці», «Безпека праці в професійній діяльності», «Культура безпеки професійної діяльності», «Психологія екстремальних ситуацій», «Соціально-психологічні аспекти управління безпекою праці».

[Детальніше про викладача на сайті кафедри](#)

Загальна інформація

Анотація

Курс дозволяє сформувати у студентів сучасну систему спеціальних знань щодо основних закономірностей та механізмів функціонування психіки людини в умовах екстремальних та нестандартних ситуаціях, та впровадження цих знань в систему забезпечення безпеки в екстремальних умовах екстремальної ситуації та готовності до діяльності в цих умовах.

Мета та цілі дисципліни

Метою вивчення даної навчальної дисципліни є оволодіння студентами є оволодіння студентами теоретичними та практичними знаннями та загальними положеннями «Психологія екстремальних ситуацій»; оволодіння 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, 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.

Формат занять

Лекції, практичні роботи, самостійна робота, консультації. Підсумковий контроль – іспит.

Компетентності

Спеціальні (фахові) компетентності спеціальності (визначені стандартом вищої освіти спеціальності).

СК-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.

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

СК-17.Здатність надавати до лікарняну допомогу постраждалим особам.

Результати навчання

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.

Обсяг дисципліни

Загальний обсяг дисципліни 120 год. (4 кредити ECTS): лекції – 32 год., практичні роботи – 16 год., самостійна робота – 72 год.

Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)

Для успішного проходження курсу необхідно мати знання та практичні навички з наступних дисциплін: «Основи професійної безпеки та здоров'я людини», «Гігієна праці», «Розслідування, облік та аналіз нещасних випадків, професійних захворювань та аварій», «Теорія ризиків», «Запобігання аваріям на виробництві».

Особливості дисципліни, методи та технології навчання

Лекції проводяться інтерактивно з використанням мультимедійних технологій. На практичних заняттях використовується проєктний підхід до навчання, тестові методи, ігрові методи (імітаційно-модулюючі, організаційно-діяльнісні та ділові ігри), використання кейс-технології, акцентується увага на застосуванні інформаційних та проєктних технологій.

Програма навчальної дисципліни

Теми лекційних занять

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

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.

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

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.

Тема 3. Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах.

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.

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

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.

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

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.

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

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 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.

Тема 7. Кризові стани.

«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.

Тема 8. Екстремальні стани.

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.

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

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.

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

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.

Тема 11. Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях.

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.

Тема 12. Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації.

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 постраждалим не медичними працівниками.

Тема 13. Самопомога в екстремальних ситуаціях та станах.

Психологічна профілактика психічних розладів у осіб, які пережили екстремальну ситуацію. Форми і методи психологічної роботи з психотравмою. Надання екстренної психологічної допомоги (самопомоги) під час перебування в екстремальних ситуаціях. Основні напрямки. Загальні правила.

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

Поняття самозабезпечення безпеки. Процес самозабезпечення психологічної безпеки. Стратегії забезпечення психологічної безпеки. Особливості суб'єкта самозабезпечення. Застосування резервів совладаючої поведінки. Вибір стратегій.

Теми практичних занять

Тема 1. Визначення характеристик екстремальної ситуації та факторів впливу.

Визначення ознак та характеристик. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки.

Тема 2. Визначення стрес-факторів, які визначають екстремальність ситуації та факторів впливу.

Основні чинники виникнення екстремальності та екстремальної поведінки.

Тема 3. Визначення особливостей екстремальної поведінки та її суб'єкта.

Тема 4. Детермінація екстремальної поведінки (психо-фізіологічний аспект).

Психо-фізіологічні чинники діагностики та профілактики станів в екстремальній поведінці.

Тема 5. Детермінація екстремальної поведінки (психологічний аспект).

Психо-фізіологічні чинники діагностики та профілактики станів в екстремальній поведінці.

Тема 6. Детермінації екстремальної поведінки (медико-біологічний аспект).

Біологічні чинники діагностики та профілактики станів в екстремальній поведінці.

Тема 7. Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.

Основні методи дослідження поведінки та психічного стану постраждалих в екстремальних ситуаціях.

Тема 8. Свідома та підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.

Методи «допсихологічної» допомоги особам, що опинилися в екстремальній ситуації. Надання «допсихологічної» допомоги в психотравмуючій ситуації.

Тема 9. Методи тілесно-орієнтованої терапії в допомозі в психотравмуючій ситуації.

Техніки прогресивної мишечної релаксації та дихальної регуляції.

Тема 10. Особливості психологічної саморегуляції в психотравмуючій ситуації.

Стійкість особистості та підготовка людини до екстремальних ситуацій.

Теми лабораторних робіт

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

Самостійна робота

Під час самостійного виконання контрольного завдання студенти використовують отримані знання та уміння для проведення дослідження з визначення екстремальних та нестандартних ситуацій, непередбачуваних обставин в професійній діяльності фахівця з охорони праці та засобів подолання критичних станів.

Література та навчальні матеріали

Основна література.

1. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» / Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л.М. та ін. – Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. – 356 с.
<https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1d5e065d-5d49-418f-8869-a84286ba92b7/content>
2. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.: Університет «Україна», 2023. — 266 с.
https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
3. Безпека життєдіяльності та цивільний захист [Електронний ресурс]: підручник для студ. спеціальностей з природничих, соціально-гуманітарних наук та інженерно-комунікаційних технологій / О. Г. Левченко, О. В. Землянська, Н. А. Праховнік, В. В. Зацарний; КПІ ім. Ігоря Сікорського. – Електронні текстові дані (1 файл: 10,2 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 267 с.
<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/07b44994-8442-45cb-afbd-489e8325d23a/content>
4. Охорона праці та цивільний захист: Підручник / О. Г. Левченко, О. І. Полукаров, В. В. Зацарний, Ю. О. Полукаров, О. В. Землянська. За ред. О. Г. Левченка. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 420 с.
<https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/8adcd5a-e28a-462e-8fe4-cc3f81012acb/content>
5. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практ. посіб. / [Моргунов О. А., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е. та ін.], за заг. ред. О. А. Моргунова; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків: ХНУВС, 2022. – 84 с. – ISBN 978-617-7923-05-2.
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7e08ad95-1248-47df-a595-01cc24c7afaf/content>
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій.- Практичний посібник / за наук. ред. Т.М.Титаренко/ НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Практ.посіб.-2019-Соц.-психол.технології-відновлення-особистості-за-ред.Т.М.Титаренко.pdf>
7. Дарман, Пітер Підручник виживання в екстремальних ситуаціях. Досвід спеціальних підрозділів світу. / Пітер Дарман. — Київ: Вид. дім «СКІФ», 2023. — 356 с.
<https://jurkniga.ua/contents/pidruchnik-vizhivannya-v-ekstremalnikh-situatsiyakh-dosvid-spetsialnikh-pidrozdiliv-svitu.pdf>

Додаткова література.

8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2019. – 208 с.
<https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
9. 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, 2019. – 505 с. (перевидання 3-тє доповнене).
<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/37661>
10. Макарова, О. П. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах / Макарова О. П., Червоний П. Д. // Габітус. – 2023. – Вип. 46. – С. 222-226.
<https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c0b474dc-b6a6-4f61-8489-159ef88b3c8a/content>

Система оцінювання

Критерії оцінювання успішності студента та розподіл балів

100% підсумкової оцінки складаються з результатів оцінювання у вигляді екзамену (40%) та поточного оцінювання (60%). Екзамен: письмове завдання (2 запитання з теорії по модулям + розв'язання практичного завдання) та усна доповідь. Поточне оцінювання: 2 онлайн тести та індивідуальне контрольне завдання (по 20%).

Шкала оцінювання

Сума балів	Національна оцінка	ECTS
90–100	Відмінно	A
82–89	Добре	B
75–81	Добре	C
64–74	Задовільно	D
60–63	Задовільно	E
35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F

Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХП»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХП» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис



Завідувач кафедри
Вячеслав БЕРЕЗУЦЬКИЙ

Дата погодження, підпис



Гарант ОП
Людмила ВАСЬКОВЕЦЬ