

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра психології особистості та соціальних практик

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Проректор з науково-методичної та
навчальної роботи
Олексій ЖИПЬЦОВ
« 05 » _____ 20 22р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Екстремальна психологія з практикумом: Екстремальні ситуації та їх
наслідки»

для студентів

спеціальності 053 Психологія

освітнього рівня другого (магістерського)

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

спеціалізації Кризове консультування

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти

Програма № 0432/22
Лисенко
(підпис) (прізвище, ініціали)

« _____ » 20 22р.

Київ – 2022

Розробник:

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Викладач:

Рева Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри психології особистості та соціальних практик

Протокол від «04» 08 2022 р. № 9

Завідувач кафедри _____ Оксана СЕРГЄЄНKOBA

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої програми (керівником освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія)

29.08.2022 р.

Керівник освітньої програми Л. Столярчук Олеся СТОЛЯРЧУК

Робочу програму перевірено

01.09.2022 р.

Заступник декана _____ Роман ПАВЛЮК

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н.р. _____ (підпис) _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика за формами навчання	
	денна	заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів / годин	6/180	
Курс	5	5
Семестр	9	9
Кількість змістових модулів з розподілом:	6	
Обсяг кредитів	6	9
Обсяг годин, в тому числі:	180	180
Аудиторні	48	24
Модульний контроль	12	-
Семестровий контроль	15	-
Самостійна робота	105	156
Форма семестрового контролю	екзамен	екзамен

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – формування у студентів системи знань щодо особливостей поведінки людини в екстремальних ситуаціях, володіння основним арсеналом методів діагностики і корекції екстремальних станів та основ надання психологічної допомоги людям в подоланні різних надзвичайних та екстремальних ситуацій, забезпечити на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

Завдання навчальної дисципліни:

- засвоєння теоретичних основ психології екстремальних ситуацій, психологічної сутності поняття екстремальності;
- опанування знань щодо психологічної своєрідності екстремальних ситуацій, чинників та умов, що роблять їх небезпечними для психіки людини;
- вивчення особливостей і характеру зміни станів психіки в екстремальних умовах, особливостей прояву психоемоційної напруженості;
- ознайомлення з особливостями психологічного забезпечення професійної діяльності в екстремальних умовах;
- оволодіння умінням виявляти зовнішні та особистісні ознаки екстремальності;
- оволодіння методами діагностики психоемоційних станів в екстремальних ситуаціях;

- оволодіння умінням застосовувати прийоми надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Екстремальна психологія з практикумом: Екстремальні ситуації та їх наслідки» забезпечує формування таких **загальних та фахових компетентностей**:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
- СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.
- СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
- СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
- СК11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в умовах надзвичайних ситуацій.
- СК14. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в екстремальних і кризових ситуаціях.
- СК15. Здатність вибудовувати передбачувану тактику профілактики дистресу чи кризового стану людини.

Відповідно до Освітньо-професійної програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія за другим (магістерським) рівнем вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія, дисципліна «Екстремальна психологія з практикумом: Екстремальні ситуації та їх наслідки» забезпечує оволодіння такими **програмними результатами навчання**:

- ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

- ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- ПР13. Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину.
- ПР14. Надавати оперативну психологічну допомогу особистості з гострими стресовими реакціями.
- ПР15. Керувати людськими ресурсами, робочими процесами та поведінкою фахівців у складних і екстремальних професійних ситуаціях.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1.							
Тема 1. Психологія екстремальних ситуацій як наука.	21	2	2				17
Модульний контроль	2						
Разом	23	2	2				17
Змістовий модуль 2.							
Тема 2. Характеристика екстремальних ситуацій.	23	2		4			17
Модульний контроль	2						
Разом	25	2		4			17
Змістовий модуль 3.							
Тема 3. Психічні реакції та стани людини в умовах екстремальних ситуацій	28	2	2	6			18
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	6			18
Змістовий модуль 4.							
Тема 4. «Персоналізованість» екстремальних ситуацій	28	2	2	6			18
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	6			18
Змістовий модуль 5.							
Тема 5. Професійна діяльність людини в	28	2	2	6			18

екстремальних умовах.							
Модульний контроль	2						
Разом	30	2	2	6			18
Змістовий модуль 6.							
Тема 6. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях	25		2	6			17
Модульний контроль	2						
Разом	27		2	6			17
Семестровий контроль	15						
Усього:	180	10	10	28			105

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Змістовий модуль 1.							
Тема 1. Психологія екстремальних ситуацій як наука.	30	2					28
Разом	30	2					28
Змістовий модуль 2.							
Тема 2. Характеристика екстремальних ситуацій.	30	2		2			26
Разом	30	2		2			26
Змістовий модуль 3.							
Тема 3. Психічні реакції та стани людини в умовах екстремальних ситуацій	30	2	2	2			24
Разом	30	2	2	2			24
Змістовий модуль 4.							
Тема 4. «Персоналізованість» екстремальних ситуацій	30		2	2			26
Разом	30		2	2			26
Змістовий модуль 5.							
Тема 5. Професійна діяльність людини в екстремальних умовах.	30			4			26
Разом	30			4			26
Змістовий модуль 6.							
Тема 6. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях	30			4			26
Разом	30			4			26
Підготовка та проходження контрольних заходів							
Усього:	180	6	4	14			156

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Лекція 1. Психологія екстремальних ситуацій як наука.

План лекції

1. Предмет, мета та завдання психології екстремальних ситуацій як науки.
2. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
3. Психологічний зміст поняття «екстремальна ситуація».

Основні поняття теми:

Психологія екстремальних ситуацій, екстремальність, екстремальна ситуація

Семінарське заняття 1. Психологія екстремальних ситуацій як наука.

1. Становлення галузі. Мета та завдання навчальної дисципліни.
2. Зв'язок психології екстремальних ситуацій з іншими галузями психології.
3. Поняття «екстремальна ситуація».

Змістовий модуль 2.

Лекція 2. Характеристика екстремальних ситуацій.

План лекції

1. Поняття екстремальних факторів (стресорів).
2. Класифікація екстремальних ситуацій за різними критеріями.
3. Війна як глобальна екстремальна ситуація.

Основні поняття теми: екстремальні фактори, типи екстремальних ситуацій.

Практична робота 1. Типи та види екстремальних ситуацій.

Охарактеризувати зовнішні (інтенсивність, специфічність, раптовість, тривалість, дефіцит інформації) та внутрішні фактори (суб'єктивне значення екстремальної події, особливості життєвого досвіду, досвіду діяльності в аналогічних умовах) екстремальної ситуації.

Практична робота 2. Специфічна та неспецифічна адаптація. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини.

Змістовий модуль 3.

Лекція 3. Психічні реакції та стани людини в умовах екстремальних ситуацій.

План лекції:

1. Класифікація станів людини в екстремальних ситуаціях.
2. Первинні психологічні реакції при екстремальних ситуаціях (страх, афект, ступор, паніка).
3. Стрес як типовий психологічний стан в умовах війни.

Основні поняття теми: стрес, афект, паніка, ступор, фаза шоку, фаза ейфорії, фаза реакції, фрустраційна регресія.

Семінарське заняття 2. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій.

1. Динаміка психічних станів в екстремальній ситуації.
2. Криза як наслідок екстремальних ситуацій. Динаміка переживання в період кризи.
3. Перебудова картини світу людини в умовах війни.

Практична робота 3. Діагностика психічних процесів та станів особистості.

Практична робота 4. Діагностика емоційних особливостей людини та ризику захворювання.

Практична робота 5. Опрацювання методик адаптивності до стресу.

Змістовий модуль 4.

Лекція 4 . «Персоналізованість» екстремальних ситуацій.

План лекції:

1. Роль суб'єктивних факторів у розвитку травматичного стресу в умовах війни у різних категорій населення.
2. Індивідуальна варіабельність реакцій суб'єкта на стрес.
3. Стратегії та тактики поведінки людини у надзвичайних ситуаціях.

Основні поняття теми: суб'єктивні складові екстремальної ситуації, ідентифікація, ставлення людини до себе, індивідуально-типологічні властивості.

Семінарське заняття 3. Адаптивність як умова збереження цілісності особистості в умовах екстремальної ситуації.

1. Поняття «подолання стресу».
2. Психологічна витривалість.
3. Психологічна еластичність.

Практична робота 6. Опрацювання методик діагностики адаптивності до стресу.

Практична робота 7. Шкала оцінки впливу травматичної події.

Практична робота 8. Опрацювання вправ на адаптивність до стресу: налаштування АС та колесо АС.

Змістовий модуль 5.

Лекція 5. Професійна діяльність людини в екстремальних умовах

План лекції

1. Структура психологічного забезпечення діяльності в екстремальних умовах.
2. Професійно-психологічний відбір кадрів.
3. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах.
4. Психологічний супровід діяльності в екстремальних ситуаціях.

Основні поняття теми:

Професійно-психологічний відбір, психологічна підготовка, психологічний супровід

Семінарське заняття 4. Професійна діяльність людини в екстремальних умовах

1. Поняття «екстремальних» професій. Психологічні характеристики екстремальних умов професійної діяльності.

2. Проблема професійної надійності працівника та готовності до діяльності в особливих умовах.
3. Професійно важливі якості представника ризиконебезпечних професій. Професійний стрес та професійна деформація фахівця ризиконебезпечних професій.

Практична робота 9. Оцінка нервово-психічної стійкості працівника.

Практична робота 10. Оцінка рівня професійного стресу фахівця.

Практична робота 11. Оцінка рівня професійної деформації працівника.

Змістовий модуль 6.

Семінарське заняття 5. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях

1. Основні напрямки роботи психолога в осередку надзвичайної ситуації.
2. Основні принципи надання екстреної психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях.
3. Специфіка роботи психолога в екстремальних умовах.
4. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації.

Практична робота 12. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги. Прийоми здійснення контролю над стресовими переживаннями: дихальні вправи, вправи на релаксацію, фізичні вправи, вправи для розтяжки і зняття затиску.

Практична робота 13. Валіза психолога. Психологічна допомога в екстремальних умовах професійної діяльності.

Практична робота 14. Прийоми надання екстреної психологічної допомоги окремим категоріям постраждалих в умовах війни. Прийоми надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, дітям. Особливості психологічної допомоги дітям з тимчасово переселених родин.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів денної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Відвідування семінарських занять	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на семінарському занятті	10	1	10	-	-	1	10	1	10	1	10	1	10

Відвідування практичних занять	1	-	-	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Робота на практичному занятті	10	-	-	2	20	3	30	3	30	3	30	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			47		58		80		80		80		79
Максимальна кількість балів: 424													
Розрахунок коефіцієнта: $424 : 60 = 7,07$													

Система оцінювання навчальних досягнень студентів заочної форми навчання

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять	1	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Робота на семінарському занятті	10	-	-	-	-	1	10	1	10	-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Робота на практичному занятті	10	-	-	1	10	1	10	1	10	2	20	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25												
Разом			11		22		33		32		32		32
Максимальна кількість балів: 162													
Розрахунок коефіцієнта: $162 : 60 = 2,7$													

6.2.Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Змістовий модуль 1.

Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект наступних питань (по 5 балів):

1. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
2. Становлення галузі психології екстремальних ситуацій.

Змістовий модуль 2.

1. Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект питання: Поняття та типи екстремальних ситуацій.
2. Розкрити зміст екстремальних ситуацій на прикладі фільму «Список Шиндлера».

Змістовий модуль 3.

Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект наступних питань:

1. Психогенії в екстремальних умовах.
2. Особливості впливу на людину катастрофічних та шоккових екстремальних ситуацій, очікуваних та непередбачуваних, короточасних та довготривалих екстремальних чинників.

Змістовий модуль 4.

1. Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект наступного питання: Особливості психічної діяльності людини в умовах екстремальних ситуацій.
2. Охарактеризувати особливості психічної діяльності людини, яка перебуває в екстремальному стані за книгою Зака Ебрагіма «Син терориста».

Змістовий модуль 5.

Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект наступних питань:

1. Зміст професійної психологічної підготовки фахівця одного з ризиконебезпечних видів професійної діяльності (на вибір).
2. Особистісно орієнтовані форми поведінки рятувальників в екстремальній ситуації.

Змістовий модуль 6.

Опрацювати за навчально-методичною літературою та скласти конспект наступних питань:

1. Правила екстреної психологічної допомоги постраждалим в надзвичайній ситуації. Види екстреної психологічної допомоги людям в залежності від вираженої психогенної реакції на надзвичайну ситуацію.
2. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку війни (надзвичайної ситуації).

Критерії оцінювання самостійних робіт

Самостійні роботи виконуються у ЕНК «Екстремальна психологія з практикумом (5 курс, ЕКПС, денна)».

Максимальна оцінка за кожну роботу – 5 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Відповідність меті та змісту завдань роботи, повнота, логічність, послідовність	2
Відсутність помилок	1
Обсяг виконання завдань роботи	1
Оформлення роботи (порядок оформлення, технічна компетентність у оформленні матеріалів тощо)	1
Всього	5 балів

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.

Модульні контрольні роботи виконуються в письмовій формі. Модульні контрольні роботи виконуються у вигляді тестування в ЕНК «Екстремальна психологія з практикумом (5 курс, ЕКПС, денна)». Загальна кількість питань – 25. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1 бал (виставляється автоматично програмою ADTester у електронному курсі). Максимальна кількість балів – 25. Також модульна робота може проходити в формі написання есе на задану тему. Робота передбачає висвітлення вміння адаптувати та трансформувати отримані теоретичні знання щодо актуальних екстремальних ситуацій. Оцінка за МКР може складати від 0 (min) балів до 25 (max) балів.

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Семестровий контроль проводиться у вигляді письмового екзамену (тест). Зміст підсумкового контролю: проведення підсумкового тестування включає контроль теоретичної і практичної підготовки студента з програмного матеріалу навчальної дисципліни.

Підсумковий тест включає випадкові питання різного рівня складності за всіма змістовими модулями:

- 13 питань рівня А (прості питання);
- 13 питань рівня Б (питання середнього рівня складності);
- 14 питань рівня В (складні, пошукові питання).

Оцінка за підсумковий тест може складати від 0 (min) балів до 40 (max) балів.

6.5.Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

1. Сутність і завдання дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій».
2. Предмет, мета та завдання психології екстремальних ситуацій

3. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія екстремальних ситуацій”.
4. Розвиток уявлень про психічну травму в психології. Соціальний, умовно-рефлекторний, психофізіологічний, психоаналітичний та когнітивний підходи.
5. Класифікація екстремальних ситуацій.
6. У чому відмінності надзвичайної, екстремальної і кризової ситуацій?
7. Назвіть групи суб'єктів екстремальної ситуації.
8. Що є предметом вивчення психології екстремальних ситуацій?
9. Які бувають надзвичайні ситуації?
10. Дайте визначення психології екстремальних ситуацій.
11. Дайте визначення надзвичайним ситуаціям.
12. Дайте визначення екстремальним ситуаціям.
13. Охарактеризуйте психогенні розлади, спостережувані під час і після екстремальних ситуацій.
14. Проаналізуйте основні чинники, що впливають на розвиток і компенсацію психічних розладів при надзвичайних ситуаціях.
15. Які реакції викликає інтенсивний стрес?
16. Перерахуйте основні правила надання екстреної психологічної допомоги.
17. Розкажіть про прийоми само- і взаємодопомоги при агресії і при руховому збудженні.
18. У який період часу після стресової дії може бути надана екстрена психологічна допомога?
19. Назвіть основні етапи організації екстреної психологічної допомоги при надзвичайній ситуації.
20. Дайте визначення екстреної психологічної допомоги.
21. Розкажіть про основні етичні принципи роботи психолога в надзвичайній ситуації.
22. Перерахуйте основні завдання, що вирішуються психологами при наданні екстреної психологічної допомоги в цілому і на кожному етапі роботи.
23. Охарактеризуйте своєрідність умов надання екстреної психологічної допомоги.
24. Умови сприйняття людиною сильного стресу як травматичного.
25. Чинники, що впливають на ступінь дії на людину сильної стресової ситуації.
26. Поняття екстремальної та надзвичайної ситуацій. Фактори впливу екстремальної ситуації.
27. Психогенії при екстремальних ситуаціях.
28. Специфіка психологічної допомоги в екстремальній ситуації.
29. Психологічна діагностика клієнтів у травмуючій ситуації і після неї.
30. Техніки екстреної психологічної допомоги при афективно-шоковому стані.
31. Що повинний робити психолог на етапі підготовки до екстремальних подій?

32. Які завдання вирішує психолог в ході екстремальних ситуацій? Загальні стратегії психологічної допомоги.
33. Які завдання вирішує психолог після завершення екстремальних подій?
34. Профілактика чуток в зоні надзвичайної ситуації.
35. Профілактика панічного настрою серед населення в зоні надзвичайної ситуації.
36. Ціль і особливості діагностичної експрес-бесіди в зоні надзвичайної ситуації.
37. Ціль і особливості візуальної експрес-діагностики в зоні надзвичайної ситуації.
38. Основні психологічні особливості екстремальної ситуації.
39. Загальна характеристика екстреної психологічної допомоги.
40. Характеристика основних психологічних періодів розвитку надзвичайної ситуації.
41. Особливості принципів роботи спеціаліста-психолога при наданні екстреної психологічної допомоги.
42. Правила ослаблення психологічної напруженості серед населення.
43. Допомога дитині після надзвичайної ситуації.
44. Характеристика екстреної психологічної допомоги постраждалим, які знаходяться в ізоляції.
45. Екстрена психологічна допомога населенню при відчутті страху та тривоги в екстремальних ситуаціях
46. Екстрена психологічна допомога населенню при плачі та істериці в екстремальних ситуаціях
47. Екстрена психологічна допомога населенню при апатії та руховому збудженні в екстремальних ситуаціях
48. Екстрена психологічна допомога населенню при нервовому тремтінню та ступорі в екстремальних ситуаціях.
49. Екстрена психологічна допомога населенню при галюцинаціях та агресії в екстремальних ситуаціях.
50. Універсальні методи самопомоги при гострих реакціях на стрес.
51. Розкажіть про прийоми самопомоги при нервовому тремтінні та руховому збудженні.
52. Організація роботи позаштатної мобільної групи екстреної психологічної допомоги.
53. Перелік речей та спорядження для надання екстреної психологічної допомоги (склад «валізи психолога»).
54. Основні принципи психологічного супроводження фахівця ризиконебезпечних професій в період професійної діяльності. кризи.
55. Характеристика діагностичної стадії психологічного супроводження.
56. Характеристика реабілітаційної стадії психологічного супроводження.
57. Загальна характеристика спілкування психолога з людиною в кризовій ситуації.

58. Характеристика синдрому вигоряння.

59. Фактори, які здійснюють вплив на синдром вигоряння особистості.

60. Сфери невідповідності особистості і професійної діяльності, що викликають синдром вигоряння.

6.6. Шкала відповідності оцінок.

Рейтингова оцінка	Оцінка за 100-бальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з, можливими, незначними недоліками
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34 балів	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

6. Навчально-методична картка дисципліни

Навчально-методична картка дисципліни «Екстремальна психологія з практикумом: Екстремальні ситуації та їх наслідки» для студентів спеціальності 053 Психологія, освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія денної форми навчання

Разом: 180 год., лекції – 10 год., семінарські заняття – 10 год, практичні роботи – 28 год., модульний контроль – 12 год., самостійна робота – 105 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	Екстремальні ситуації	Психічні стани в екстремальних ситуаціях	Персоналізованість екстремальних ситуацій
Кіль-сть балів за модуль	47 балів	58 балів	80 балів	80 балів
Теми лекцій	1. Психологія екстремальних ситуацій як наука – 1 бал.	1. Характеристика екстремальних ситуацій – 1 бал.	1. Психічні реакції та стани людини в умовах екстремальних ситуацій – 1 бал.	1. «Персоналізованість» екстремальних ситуацій – 1 бал
Кількість балів	1 бал	1 бал	1 бал	1 бал
Теми семінарських занять	Семінарське заняття 1. Психологія екстремальних ситуацій як наука – 11 балів	-	Семінарське заняття 2. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій – 11 балів	Семінарське заняття 3. Адаптивність як умова збереження цілісності особистості в умовах екстремальної ситуації – 11 балів
Кількість балів	11 балів	-	11 балів	11 балів

Теми практичних робіт	-	Практична робота 1. Типи та види екстремальних ситуацій. – 11 балів Практична робота 2.. Специфічна та неспецифічна адаптація. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини. – 11 балів	Практична робота 3. Діагностика психічних процесів та станів особистості. – 11 балів Практична робота 4. Діагностика емоційних особливостей людини та ризику захворювання. – 11 балів Практична робота 5. Опрацювання методик адаптивності до стресу – 11 балів	Практична робота 6. Опрацювання методик діагностики адаптивності до стресу – 11 балів Практична робота 7. Шкала оцінки впливу травматичної події – 11 балів Практична робота 8. Опрацювання вправ на адаптивність до стресу: налаштування АС та колесо АС – 11 балів
Кількість балів	-	22 бала	33 бала	33 бала
Самостійна робота	1. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці. 2. Становлення галузі психології екстремальних ситуацій.	1. Поняття та типи екстремальних ситуацій. 2. Психологічний зміст екстремальних ситуацій на прикладі фільму «Список Шиндлера»	1. Психогенії в екстремальних умовах. 2. Особливості впливу на людину катастрофічних та шоккових екстремальних ситуацій, очікуваних та непередбачуваних, короткочасних та довготривалих екстремальних чинників.	1. Особливості психічної діяльності людини в умовах екстремальних ситуацій. 2. Особливості психічної діяльності людини, яка перебуває в екстремальному стані за книгою Зака Ебрагіма «Син терориста» (зміни психомоторики, уваги, пам'яті)
Кількість балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів

Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 424 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 7,07
Підсумковий контроль	Екзамен

Навчально-методична картка (продовження)

Модулі	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6		
Назва модуля	Діяльність в екстремальних ситуаціях	Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях		
Кіль-сть балів за модуль	80 бали	79 бали		
Теми лекцій	Професійна діяльність людини в екстремальних умовах – 1 бал	-		
Кількість балів	1 бал	-		
Теми семінарських занять	Семінарське заняття 4. Професійна діяльність людини в екстремальних умовах – 11 балів	Семінарське заняття 5. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях – 11 балів		
Кількість балів	11 балів	11 балів		

Теми практичних робіт	<p>Практична робота 9. Оцінка нервово-психічної стійкості працівника – 11 балів</p> <p>Практична робота 10. Оцінка рівня професійного стресу фахівця – 11 балів</p> <p>Практична робота 11. Оцінка рівня професійної деформації працівника – 11 балів</p>	<p>Практична робота 12. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги. Прийоми здійснення контролю над стресовими переживаннями: дихальні вправи, вправи на релаксацію, фізичні вправи, вправи для розтяжки і зняття затиску – 11 балів</p> <p>Практична робота 13. Валіза психолога. Психологічна допомога в екстремальних умовах професійної діяльності – 11 балів</p> <p>Практична робота 14. Прийоми надання екстреної психологічної допомоги окремим категоріям постраждалих – 11 балів</p>		
Кількість балів	33 бали	33 бали		
Самостійна робота	<ol style="list-style-type: none"> Зміст професійної психологічної підготовки фахівця одного з ризиконебезпечних видів професійної діяльності (на вибір). Особистісно орієнтовані форми поведінки рятувальників в екстремальній ситуації. 	<ol style="list-style-type: none"> Правила екстреної психологічної допомоги постраждалим в надзвичайній ситуації. Види екстреної психологічної допомоги людям в залежності від вираженої психогенної реакції на надзвичайну ситуацію. Психопрофілактика 		

		здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації.		
Кількість балів	10 балів	10 балів		
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота – 25 балів	Модульна контрольна робота – 25 балів		
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 424 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 7,07			
Підсумковий контроль	Екзамен			

Навчально-методична картка дисципліни «Екстремальна психологія з практикумом: Екстремальні ситуації та їх наслідки» для студентів спеціальності 053 Психологія, освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія заочної форми навчання

Разом: 180 год., лекції – 6 год., семінарські заняття – 4 год, практичні роботи – 14 год., самостійна робота – 156 год.

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	Екстремальні ситуації	Психічні стани в екстремальних ситуаціях	Персоналізованість екстремальних ситуацій
Кількість балів за модуль	11 балів	22 бали	33 бали	32 бали
Теми лекцій	Психологія екстремальних ситуацій як наука – 1 бал.	Характеристика екстремальних ситуацій – 1 бал.	Психічні реакції та стани людини в умовах екстремальних ситуацій – 1 бал.	
Кількість балів	1 бал	1 бал	1 бал	
Теми семінарських занять		-	Семінарське заняття 1. Психологічні наслідки екстремальних ситуацій – 11 балів	Семінарське заняття 2. Адаптивність як умова збереження цілісності особистості в умовах екстремальної ситуації – 11 балів
Кількість балів		-	11 балів	11 балів
Теми практичних робіт	-	Практична робота 1. Типи та види екстремальних ситуацій. – 11 балів	Практична робота 2. Діагностика емоційних особливостей людини та опрацювання методик адаптивності до стресу – 11 балів	Практична робота 3. Опрацювання методик діагностики оцінки впливу травматичної події та опрацювання вправ на адаптивність до стресу – 11 балів
Кількість	-	11 балів	11 балів	11 балів

балів				
Самостійна робота	3. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці. 4. Становлення галузі психології екстремальних ситуацій.	3. Поняття та типи екстремальних ситуацій. 4. Психологічний зміст екстремальних ситуацій на прикладі фільму «Список Шиндлера»	3. Психогенії в екстремальних умовах. 4. Особливості впливу на людину катастрофічних та шоківих екстремальних ситуацій, очікуваних та непередбачуваних, короткочасних та довготривалих екстремальних чинників.	3. Особливості психічної діяльності людини в умовах екстремальних ситуацій. 4. Особливості психічної діяльності людини, яка перебуває в екстремальному стані за книгою Зака Ебрагіма «Син терориста» (зміни психомоторики, уваги, пам'яті)
Кількість балів	10 балів	10 балів	10 балів	10 балів
Види поточного контролю				
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 162 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 2,7			
Підсумковий контроль	Екзамен			

Навчально-методична картка (продовження)

Модулі	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6		
Назва модуля	Діяльність в екстремальних ситуаціях	Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях		
Кіль-сть балів за модуль	32 бали	32 бали		
Теми лекцій	-	-		

Кількість балів	-	-		
Теми семінарських занять	-	-		
Кількість балів	-	-		
Теми практичних робіт	<p>Практична робота 4. Оцінка нервово-психічної стійкості та рівня професійного стресу фахівця – 11 балів</p> <p>Практична робота 5. Оцінка рівня професійної деформації працівника – 11 балів</p>	<p>Практична робота 6. Прийоми екстреної допсихологічної допомоги. Прийоми здійснення контролю над стресовими переживаннями: дихальні вправи, вправи на релаксацію, фізичні вправи, вправи для розтяжки і зняття затиску – 11 балів</p> <p>Практична робота 7. Валіза психолога. Психологічна допомога в умовах війни: прийоми надання екстреної психологічної допомоги окремим категоріям постраждалих – 11 балів</p>		
Кількість балів	22 бали	22 бали		
Самостійна робота	<p>3. Зміст професійної психологічної підготовки фахівця одного з ризиконебезпечних видів професійної діяльності (на вибір).</p> <p>4. Особистісно орієнтовані</p>	<p>3. Правила екстреної психологічної допомоги постраждалим в надзвичайній ситуації. Види екстреної психологічної допомоги людям в залежності від</p>		

	форми поведінки рятувальників в екстремальній ситуації.	вираженої психогенної реакції на надзвичайну ситуацію. 4. Психопрофілактика здорової частини населення, яке опинилося в осередку надзвичайної ситуації.		
Кількість балів	10 балів	10 балів		
Види поточного контролю				
Рейтингові бали	Загальна кількість балів – 162 Коефіцієнт для переведення у 100-бальну шкалу – 2,7			
Підсумковий контроль	Екзамен			

8. Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ника-центр, 2006. – 580 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
4. Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій / Навч. Посібник. – Київ: НАУ, 2011
5. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. – 2014. – 584 с.
6. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ — Видавництво — Логос. – 207 с.

Додаткова

1. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
2. Кокур О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ ПРО ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.
3. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

Додаткові ресурси

1. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2018. – 40 с. http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf
2. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 571 с. : іл. 11; табл. 11; бібліогр. : 81 назва. http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posib_psykholohiia_ekstr_diialn_2016.pdf
3. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159. http://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf