



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Особистість в екстремальних умовах»

Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	II
Кількість кредитів	3
Мова викладання	українська

Викладач	к.психолог.н., доц. Мороз Оксана Іванівна
Контактна інформація	v4megu@gmail.com

### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

<b>Анотація</b>	<p>Знання з навчальної дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» формують компетентного конкурентоспроможного фахівця в галузі психології що здатен вирішувати типові професійні завдання у плануванні, організації та наданні конкретної дієвої психологічної допомоги. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності. При викладанні дисципліни застосовуються активне соціально-психологічне навчання, ситуаційні завдання, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, консультативні бесіди, «круглі столи», евристичні бесіди, дискусії, профорієнтаційні бесіди, що розвивають у студентів психологічне мислення та навички фахового спілкування й розв'язання психологічних проблем. Заняття зі студентами відбуваються на засадах діалогу та партнерської взаємодії тощо. <i>Вивчення цієї дисципліни дає можливість студенту опанувати психологічні технології 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 екстремальних психотравмуючих ситуацій, забезпечення на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.</i></p>
<b>Мета та цілі</b>	<p>Формування системи базових знань, умінь та практичних навичок для застосування при психологічній допомозі людям в подоланні екстремальних психотравмуючих ситуацій. Для досягнення мети поставлені такі основні завдання: ознайомлення з основними чинниками виникнення екстремальності та екстремальної поведінки, динамікою розвитку стресових розладів особистості в екстремальних ситуаціях, стратегіями подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості,</p>

	основними методологічними підходами в організації допомоги в подоланні наслідків екстремального впливу, посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), особистісним підходом до проблеми стресової екстремальної ситуації, комплексними способами управління стресом особистості в екстремальних ситуаціях.
<b>Результати навчання</b>  <b>Soft skills: соціально-психологічні аспекти професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми</b>	Знати та розуміти чинники виникнення екстремальності та екстремальної поведінки, динаміку розвитку стресових розладів особистості в екстремальних ситуаціях, стратегіями подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості. Вміти формулювати цілі і ставити завдання, пов'язані з реалізацією професійної діяльності психолога щодо комплексних способів управління стресом особистості в екстремальних ситуаціях; використовувати отримані знання для подальшого саморозвитку. До soft skills зараховують навички комунікації, лідерство, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння полагоджувати конфлікти, працювати в команді, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше.
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін: «Основи психологічного консультування», «Психодіагностика», «Основи психотерапії».

### **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Тема</b>	<b>План, короткі тези</b>	<b>Завдання</b>
Екстремальні ситуації та їх психологічні наслідки. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.	Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці. Аналіз понять “стрес”, “психологічний стрес”, “психічна напруженість” та “емоційний стрес”. Диференціал понять “стрес”, “психічне вигорання” та “посттравматичний стрес”. Стадії формування посттравматичних стресових розладів. Основні симптоми посттравматичного стресового розладу. Фактори, що посилюють вплив психічної травми.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, есе на фільм «ПТСР» (реж О. Погребинська )
Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації.	Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій у діяльності та їх психологічні наслідки. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентація «Наслідки діяльності в умовах екстремальних ситуацій».

<p>Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.</p>	<p>Стратегії регуляції професійного стресу. Специфіка психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації. Психологічне забезпечення відновлювального періоду. Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. Основні принципи надання психологічної допомоги. Основні фактори, які впливають на процес надання психологічної допомоги.</p>	<p>Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, реферат на тему «Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. Стратегії регуляції професійного стресу.»</p>
<p>Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації.</p>	<p>Оцінка рівня професійного стресу. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень. Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Шкала стресу. Негативні психічні реакції в екстремальних ситуаціях. Позитивні психічні реакції в екстремальних ситуаціях.</p>	<p>Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методик дослідження особистісної тривожності( Ч. Спілберг)</p>

## **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

### **1. Основна літратура**

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. - 502 с.
3. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник.– К.: Ніка - Центр, 2012. – 580 с.
4. Кісарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник /за ред. З. Г. Кісарчук. – К.:ТОВ — Видавництво — Логос.2012. – 207 с.
5. Корекційна робота психолога // упоряд. О. Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.

6. Кризова психологія. Навчальний посібник / [Ю.В. Александров, Л.О. Гонтаренко, С.М. Миронець та ін., за заг. ред. проф. О.В.Тімченка].– Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2013. – 383 с.
7. Луппо С.Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій /Навч. Посібник. – Київ: НАУ, 2011-219 с.
8. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / О.А.Мірошніченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
9. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: 2015. –324 с.
10. Оніщенко Н. В. Екстренна психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія.–2014.–584 с.
11. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг. ред. В.П. Садкового. – Х.: УЦЗУ, 2009. – 244 с.
12. Охременко О.Р. Діяльність у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. – К.: НАО України, 2004. – 210 с.
13. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
14. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. /М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Миронець та ін. – К. : 2015. – 625 с. \*
15. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психологія деятельности в экстремальных ситуациях. Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, – 276 с.

## 12.2. Додаткова література:

1. Матвієнко О. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / Матвієнко О., Пересадін М., Андросов Є. – [Електронний ресурс] – <http://www.personal.in.ua/>
2. Савчин М.В. /Духовний потенціал людини / М.В. Савчин. – 2-ге вид.,перероб. і доп. – Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2014 . – 507 с.

## Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського -<http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПН України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології - <http://appspsychology.org.ua>
4. Актуальні питання сучасної психології - [http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny\\_pitannya\\_suc\\_psihologii](http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc_psihologii)
5. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/>
6. Українська бібліотека - <http://ualib.com.ua/>
7. Психологія-<http://psych.kiev.ua>
8. Соціальні науки-<http://social-science.com.ua/>

## ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

### Загальна політика

Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати заняття згідно з розкладом, не запізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При

	пропусках лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

## ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Теми 1- 4	20
Індивідуальна науково-дослідна робота	20
Самостійна робота над курсом	20
Підсумковий контроль (теми 1-4) – залік	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни