

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»**

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

для студентів

Освітньої програми:	Психологія
Рівня вищої освіти:	другого (магістерського)
на здобуття освітнього ступеню:	магістра
за спеціальністю:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки

Рівне – 2020

Робоча програма: Особистість в екстремальних умовах
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія

27 серпня 2020 р. 11 с.

Розробник: к.психол.наук, доц. Мороз О.І.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри психології

Протокол від 27 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри _____ доц. Михальчук Ю.О.
(підпис)

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол від «27» 08 2020 року № 1

Голова _____ доц. Хом'як О.А.
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» зі спеціальності 053 Психологія у галузі знань
05 Соціальні та поведінкові науки рівня вищої освіти другого (магістерського)

доц. Михальчук Ю.О. _____
(підпис)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Рівень вищої освіти, Галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів відповідних ECTS – 3 / 3 Загальна кількість годин (денна/заочна форми навчання) – 90/90 Кількість змістових модулів – 1	Рівень вищої освіти: другий (магістерський) Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки Спеціальність: 053 Психологія	Обов'язковий компонент ОПП	
		Рік підготовки:	
		1-й	1-й
		Семестр	
		2-й	2-й
		Лекції	
		год. 16	год. 8
		Практичні, семінарські	
		год. 14	год. 6
		Самостійна робота	
		год. 30	год. 38
		Індивідуальні завдання: год.	
		год. 30	год. 38
		Вид контролю:	
		2-й семестр - залік	

2. Мета та завдання курсу

Робоча програма навчальної дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053 психологія за освітньо-професійною програмою психологія.

Основною метою курсу «Особистість в екстремальних умовах» є: 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, забезпечити на цій основі формування у студентів готовності до майбутньої професійної діяльності.

Під час лекційних та практичних занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти, майбутні психологи, **набувають таких програмних компетентностей: ЗК (загальні компетентності), СК (спеціальні компетентності).**

ЗК (загальні компетентності):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК (спеціальні компетентності);

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Результати навчання за дисципліною

Опанувавши дисципліну «Особистість в екстремальних умовах», студенти повинні мати такі **програмні результати навчання:**

ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни «Особистість в екстремальних умовах»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

Тема 1. 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.

Література: основна (2, 3, 6); додаткова (1, 2); інтернет ресурси.

Тема 2. 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.

Література: основна (1, 2, 3, 6); додаткова (2); інтернет ресурси.

Тема 3. Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. 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.

Література: основна (2,3,); додаткова (2); інтернет ресурси.

Тема 4. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації. 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

Література: основна (10, 14); додаткова (1); інтернет ресурси.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1												
Тема 1. Екстремальні ситуації та їх психологічні наслідки. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.	18	4	2		6	6	9	2	1		8	8
Тема 2. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях.	24	4	4		8	8	9	2	1		10	10
Тема 3. Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. Стратегії регуляції професійного стресу.	24	4	4		8	8	12	2	2		10	10
Тема 4 Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації.	24	4	4		8	8	12	2	2		10	10
Усього годин	90	16	14		30	30	90	8	6		38	38

5. Теми практичних занять

7

№ з/п	Назва теми	Кількість годин д/з форми навчання
1	Тема 1. Екстремальні ситуації та їх психологічні наслідки. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.	2/1
2	Тема 2. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях.	4/1
3	Тема 3. Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. Стратегії регуляції професійного стресу.	4/2
4	Тема 4 Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації.	4/2
Усього		14/6

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин д/з форми навчання
1	Аналіз понять “стрес”, “психологічний стрес”, “психічна напруженість” та “емоційний стрес”. Диференціал понять “стрес”, “психічне вигорання” та “посттравматичний стрес”. Стадії формування посттравматичних стресових розладів.	6/8
2	Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.	8/10
3	Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.	8/10
4	Методи діагностики посттравматичних стресових порушень. Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Шкала стресу.	8/10
Усього		30/38

Завдання для опрацювання тем дисципліни

Назва теми	Зміст завдання для відпрацювання пропущених занять і невиконаних завдань	Форми контролю	Література	Кількість балів
Змістовий модуль 1:				
Тема 1. Екстремальні ситуації та їх психологічні	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за	основна (2, 3, 6); додаткова (1, 2); інтернет ресурси.	5

наслідки. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.	публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	даною темою, тести, формування тезаріусу з теми, ессе на фільм «ПТСР» (реж О. Погребинська)		8
Тема 2. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, презентація «Наслідки діяльності в умовах екстремальних ситуацій».	основна (2,3,5,6); додаткова (2, 4); інтернет ресурси.	5
Тема 3. Напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень. Стратегії регуляції професійного стресу.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	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.»	основна (1, 2, 3. 6); додаткова (2); інтернет ресурси	5
Тема 4 Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації.	Вивчення лекційного матеріалу, виконання практичних занять, огляд та аналіз наукових публікацій з даної тематики в періодичних виданнях та фахових інтернет- джерелах.	Експрес опитування, відгук на фахову публікацію за даною темою, тести, опрацювання методик дослідження особистісної	основна (2.3.); додаткова (2); інтернет ресурси	5

		тривожності(Ч. Спілберг)		9
--	--	--------------------------	--	---

4. Індивідуальні завдання

Індивідуально-дослідницьке завдання у межах самостійної роботи спрямовані на формування і розвиток професійної рефлексії і практичних умінь у контексті аналізу актуального рівня і визначення можливостей власного розвитку професіоналізму.

Індивідуально-дослідницьке завдання:

1. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу з формування професійних навичок психолога в умовах екстремальних ситуацій.
2. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу відновлення власних ресурсів для профілактики ПТСР та формування стресостійкості особистості в екстремальних умовах в період епідемії COVID -19.

5. Методи навчання і прийоми навчання

I. Організація, самоорганізація та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

- за джерелом передання і сприймання навчальної інформації: словесні (розповідь, бесіда, лекція, пояснення, інструктаж) і практичні (вправи, алгоритмізація, практична робота);
- за ступенем самостійності мислення студентів: репродуктивні і творчі методи;
- за логікою передання і сприймання навчальної інформації: індуктивні (узагальнення), дедуктивні(конкретизація), аналітичні, синтетичні – навчальний аналіз, синтез, установлення причинно-наслідкових зв'язків;
- за ступенем керівництва навчальною роботою студентів: самостійна робота студентів, робота з книгою.

II. Стимулювання та мотивація навчально-пізнавальної діяльності

Дидактичні (ділові, ситуативно-рольові та ін.) ігри, навчальні дискусії, інтерактивні методи навчання

III. Контроль і самоконтроль, аналіз та оцінювання результатів навчання

Індивідуальне і фронтальне опитування, письмові контрольні роботи

6. Методи контролю

1. Поточне тестування.
2. Перевірка завдань самостійної роботи.
3. Перевірка індивідуальної роботи.
4. Поточний контроль.
5. Семестрова форма контролю.

Питання до заліку з курсу «Особистість в екстремальних умовах»

1. Екстремальні ситуації та їх психологічні наслідки.
2. Класифікація екстремальних ситуацій та їх психологічний аналіз.
3. Проблема екстремальності в сучасній психологічній науці.
4. Аналіз понять “стрес”, “психологічний стрес”, “психічна напруженість” та “емоційний стрес”.
5. Диференціал понять “стрес”, “психічне вигорання” та “посттравматичний стрес”.

6. Стадії формування посттравматичних стресових розладів.
7. Основні симптоми посттравматичного стресового розладу.
8. Фактори, що посилюють вплив психічної травми.
9. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації.
10. Основні психічні стани та реакції, що виникають в екстремальних ситуаціях.
11. Суб'єктивна значущість стресогенності екстремальних ситуацій у діяльності та їх психологічні наслідки.
12. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
13. Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
14. Основні стратегії регуляції професійного стресу.
15. Специфіка психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації.
16. Психологічне забезпечення відновлювального періоду.
17. Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
18. Основні принципи надання психологічної допомоги.
19. Основні фактори, які впливають на процес надання психологічної допомоги.
20. Оцінка професійного стресу та посттравматичних стресових порушень, що можуть виникнути в умовах екстремальної ситуації.
21. Оцінка рівня професійного стресу.
22. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень.
23. Коротка шкала тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Шкала стресу.
24. Негативні психічні реакції в екстремальних ситуаціях.
25. Позитивні психічні реакції в екстремальних ситуаціях.
26. Психологічні особливості суб'єкта, що визначають індивідуальну варіабельність реакцій на розвиток професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
27. Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
28. Методи діагностики посттравматичних стресових порушень.
29. Основні напрями роботи практичних психологів щодо зниження впливу професійного стресу та посттравматичних стресових порушень.
30. Шкала стресу.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування, робота на практичних заняттях, самостійна, індивідуальна робота				Залік	Усього
T1	T2	T3	T4	40	100
15	15	15	15		

T1, T2, – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	ОцінкаECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Підручники, методичні рекомендації.
2. Мультимедійні засоби.
3. Презентації.

12. Рекомендована література

12.1. Основна література

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. Психология 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.

12.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського - <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Електронна бібліотека НПП України - <http://lib.iitta.gov.ua>
3. Актуальні проблеми психології -<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/dlia-avtoriv>
4. Актуальні питання сучасної психології -
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/](http://social-science.com.ua/)