

**Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра теорії та методики практичної психології

ВДОВІЧЕНКО О. В.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія

Одеса-2021

Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 24.03.2022 року).

Автор:

Вдовіченко О. В., доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Рецензенти:

Казанжи М. Й., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та диференціальної, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса).

Фомено К. І., доктор психологічних наук, професор кафедри психології, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди (м. Харків).

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» / Вдовіченко О. В. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 37 с.

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи з дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» містять опис навчальної дисципліни, загальні положення щодо самостійної роботи, рекомендації до виконання окремих видів самостійної роботи, теми та завдання для самостійної роботи, критерії оцінювання, питання для самоконтролю та список рекомендованих джерел.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	6
1. Мета та завдання самостійної роботи	6
2. Організація самостійної роботи	6
3. Види самостійної роботи з дисципліни	7
4. Навчально-методичні засоби для забезпечення самостійної роботи	7
РОЗДІЛ II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	9
1. Самостійне опрацювання навчальної та наукової літератури	9
2. Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання	9
3. Підготовка до підсумкового контролю (іспиту)	11
РОЗДІЛ III. САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ	12
1. Питання для самостійного опрацювання	12
2. Завдання для формування практичних навичок	20
3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання	22
РОЗДІЛ IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	24
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ	30
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	32
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	35

ВСТУП

Актуальність вивчення дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» зумовлена зростанням в сучасному світі загроз, небезпеки й ризику надзвичайних подій, до яких належать стихійні лиха, технологічні катастрофи, пандемії, військові конфлікти тощо. Психологія екстремальних ситуацій вивчає психологічний стан та поведінку особистості, яка перебуває в небезпечних умовах, основи надання екстреної психологічної допомоги, методи роботи з психологічними наслідками екстремальних ситуацій. Оскільки сьогодні проблема надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях є актуальною для багатьох клієнтів, виникає потреба в доскональній підготовці фахівців-психологів, які володіють знаннями про психічні стани, в яких перебувають люди, що пережили екстремальну ситуацію, можливі розлади, вміють застосовувати методи діагностики та техніки психологічної допомоги при стресах та посттравматичних стресових розладах, знайомі з особливостями роботи із психологічною травмою.

Метою навчальної дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» є розкриття та поглиблення знань, умінь та навичок в галузі психологічних аспектів, як звичайних, так і екстремальних умов відповідно до сучасних наукових уявлень. Придбання таких знань і навичок становить важливу умову для кваліфікованого рішення фахівцем-психологом широкого спектра завдань у різних особливих і екстремальних ситуаціях, надання психологічної допомоги потерпілим.

Психологія екстремальних ситуацій є цілісною системою соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оцінку і прогнозування адаптації, індивідуальної і групової надійності та професійної безпеки з метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів, можливостей і здібностей для підвищення ефективності діяльності, збереження й відновлення психічного здоров'я особистості.

В результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувачі мають

знати:

- специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні;
- первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях;
- адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації;
- способи подолання екстремальних ситуацій;
- динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах;
- симптоми посттравматичних стресових порушень;
- принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму.

уміти:

- володіти понятійним апаратом даного курсу;
- пояснювати особливості психодіагностики ПТСР;
- здійснювати індивідуальну і групову психологічну допомогу на різних етапах ПТСР;
- використовувати психологічні техніки надання психологічної підтримки особистостям, які підверглися впливу екстремальних ситуацій.

РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Мета та завдання самостійної роботи

Самостійна робота як форма організації навчального процесу має важливе значення для підготовки магістрів, оскільки спрямована не лише на засвоєння навчального матеріалу, а й на формування навичок та якостей, які знадобляться майбутнім фахівцям. Метою самостійної роботи є здобуття студентами глибоких і міцних знань з дисципліни, формування потреби безперервного поповнення знань, розвиток творчих здібностей та активізація пізнавальної діяльності.

Основні завдання самостійної роботи:

- засвоєння знань з дисципліни;
- поглиблення, розширення та закріплення матеріалу, наданого на лекціях;
- формування навичок роботи з навчальною літературою;
- розвиток критичного мислення та творчого мислення;
- формування дослідницьких вмінь;
- розвиток волевих якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

2. Організація самостійної роботи

На самостійну роботу здобувачів програмою дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» відводиться 126 годин. Більшу частину становить опрацювання теоретичного матеріалу за допомогою рекомендованих, а також самостійно дібраних джерел. Пропонуються до виконання також завдання, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу, його глибшому розумінню (написання конспектів, рефератів, тез доповідей) та формуванню практичних навичок професійної діяльності (вміння застосовувати основні діагностичні методи в роботі з людьми, що знаходилися в екстремальних ситуаціях, вміння складати індивідуальні психологічні карти клієнтів тощо).

Самостійна робота з дисципліни є переважно позааудиторною, тому потребує від студентів вміння раціонально використовувати свій час, навичок самоорганізації та самодисципліни.

3. Види самостійної роботи з дисципліни

Загалом самостійна робота може виконуватися як в аудиторії, так і поза її межами. До аудиторної самостійної роботи, яка виконується під керівництвом викладача, належать такі її види, як виконання практичних робіт, захист рефератів, складання заліків та іспитів. Позааудиторна самостійна робота передбачає наступні види діяльності: опрацювання матеріалу лекцій та питань, які надаються для самостійного вивчення, шляхом роботи з літературою, складання конспектів, схем, таблиць; розв'язання практичних завдань; підготовка доповідей, рефератів, презентацій; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання; підготовка до заліку або іспиту.

Окрім критерію місця й часу виконання самостійної роботи для класифікації її видів застосовуються також такі критерії як рівень обов'язковості та рівень прояву творчості здобувачів.

За рівнем обов'язковості самостійна робота поділяється на такі види: 1) обов'язкова, що передбачається навчальними програмами та планами; 2) бажана, до якої належить участь у конференціях, написання статей, тез доповідей тощо; 3) добровільна, яка полягає в участі у різних олімпіадах, вікторинах, конкурсах.

За рівнем прояву творчості здобувачів самостійна робота може бути: 1) репродуктивною, що виконується за зразком або наданим алгоритмом; 2) реконструктивною, яка полягає в написанні конспектів, створенні схем, таблиць, діаграм; 3) евристичною, що передбачає вирішення певних завдань; 4) дослідницькою.

4. Навчально-методичні засоби для забезпечення самостійної роботи

Для ефективного виконання студентами самостійної роботи вони забезпечуються навчально-методичним пакетом, до змісту якого входять:

- робоча програму з навчальної дисципліни з чітким визначенням змісту й обсягу аудиторної і позааудиторної навчальної роботи;
 - конспект лекцій, опорний конспект;
 - методичні рекомендації щодо вивчення окремих тем чи напрацювання практичних навичок;
 - перелік питань, що виносяться на семінарські заняття;
 - контрольні завдання, запитання, тести для самоперевірки;
- перелік рекомендованих джерел.

РОЗДІЛ II. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Самостійне опрацювання навчальної та наукової літератури

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» здійснюється, насамперед, шляхом роботи з літературними джерелами. Самостійна робота з літературою дозволяє не лише засвоїти, поглибити та розширити знання з предмету, але й сприяє формуванню наукового способу пізнання.

Загальні рекомендації щодо самостійного опрацювання питань:

1. Попередньо ознайомитися з теоретичним матеріалом.
2. Визначити ключові поняття теми.
3. Опрацювати кожне питання, перелік яких надається в наступному розділі, за допомогою самостійно обраної форми: конспекту, плану, тез тощо.
4. За необхідності самостійно підібрати додаткові джерела інформації. Порівняти інформацію з окремих джерел стосовно окремого питання.
5. Якщо питання носить проблемний (дискусійний) характер, доцільним буде сформулювати власну думку, яка базуватиметься на ґрунтовному аналізі проблеми.
6. Зміст кожної з тем, запропонованих для самостійного вивчення, можна надати у вигляді схеми або таблиці, що сприятиме систематизації та узагальненню знань.
7. Перевірити себе за допомогою питань для самоконтролю.

2. Письмові роботи: реферати, тези, індивідуально-дослідні завдання

Реферат – це короткий письмовий виклад результатів самостійної навчально-дослідницької діяльності. В процесі підготовки реферату здійснюється аналіз літератури з питання, систематизований виклад поглядів та результатів досліджень різних авторів із посиланнями на їх праці.

Структура:

- титульна сторінка;
- зміст;
- вступ (обґрунтування актуальності, мета та завдання роботи);

- основна частина (поділена на розділи);
- висновки;
- список використаних джерел;
- додатки (за потреби).

Вимоги до оформлення:

- обсяг – 10-15 сторінок;
- шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25.
- поля: верхнє та нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см;
- нумерація – наскрізна, порядковий номер проставляється в правому верхньому куті;
- розділи та підрозділи мають відповідати тим, що вказані в змісті;
- список літератури оформити відповідно до ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

Тези – це коротко сформульовані основні положення наукової доповіді, статті чи іншої наукової праці. Метою написання тез є узагальнення наявного матеріалу, подання змісту відносно великого об'єму публікації чи доповіді в короткому формулюванні.

Існують такі види тез:

- постановка проблеми;
- результати дослідження;
- нова методика роботи.

Загальними вимогами до всіх цих видів тез є те, що, твердження в них мають бути короткими, змістовними, обґрунтованими або теоретично, або емпірично.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання з дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» виконується у формі написання есеїв, теми яких надаються в наступному розділі. Есе є невеликим за обсягом твором із довільною композицією, в якому висловлюються власні думки та погляди

автора на певну проблему. Незважаючи на те, що його структура є довільною, існують компоненти, які мають бути присутніми в будь-якому разі: назва, теза, аргументи, висновок.

Рекомендації щодо написання:

1. У вступі розкрити сутність та стан наукової проблеми.
2. Сформулювати тезу і підібрати аргументи для її підтвердження.
3. Матеріал викладати лаконічно.
4. Висвітлити власну суб'єктивну позицію.
5. У висновку зробити резюме викладеного.
6. Дотримуватися рекомендованого об'єму – до 5 сторінок. Шрифт – Times New Roman, кегль – 14, міжрядковий інтервал – 1,5, поля сторінок – 2 см з кожної сторони.

3. Підготовка до підсумкового контролю (іспиту)

Програмою дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» передбачається підсумковий контроль у формі іспиту. Його метою є встановлення рівня засвоєння навчальної дисципліни студентами, сформованість в них необхідних вмінь та навичок.

Для підготовки до іспиту рекомендується:

1. Ознайомитися з переліком питань до іспиту.
2. Розпланувати час.
3. Підібрати навчальні посібники, підручники, довідники та інші необхідні джерела інформації.
4. Переглянути зміст кожного питання, скористувавшись власними раніше складеними конспектами, схемами, таблицями.
5. Оцінити рівень своєї підготовки з кожного питання. Встановити теми, які потребують детальнішого вивчення.
6. Перевірити себе шляхом переказу відповідей на теоретичні питання.

РОЗДІЛ III. САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ

1. Питання для самостійного опрацювання

Тема: Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки

Мета вивчення – закріплення знань про екстремальну поведінку та екстремальні ситуації, формування уявлень про різні підходи в дослідженні екстремальності; розвиток критичного мислення.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Екстремальна поведінка як різновид специфічної активності людини.
2. Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки.
3. Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій.
4. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.
5. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.
6. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці.
7. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності.
8. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.
9. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки.
10. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості.

Основні поняття: екстремальність, екстремальна поведінка, екстремальна ситуація, психоемоційна напруженість, особистісна диспозиція.

Кількість навчальних годин: 4.

Форма контролю: письмовий експрес-контроль.

Тема: Види звичайних та екстремальних умов

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про екстремальні фактори, засвоєння знань про типологію екстремальних умов; розвиток навичок роботи з навчальною літературою.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Прямі й непрямі екстремальні фактори.
2. Особливості звичайних умов.
3. Типологія екстремальних умов: за змістом діючих факторів, за характером виникнення, за тривалістю дій, за можливістю дозволу, за наслідками, за сферою життєдіяльності людей.
4. Екстремальні умови в предметно-професійній діяльності й повсякденно-побутовому житті.

Основні поняття: екстремальні фактори, екстремальні умови.

Кількість навчальних годин: 10.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Тема: Стійкість особистості до екстремальних умов. Діяльність людини в змінених умовах існування

Мета вивчення – формування уявлень про стійкість особистості до екстремальних умов, відмінності стійкості в звичайних та екстремальних умовах, особливості психічної адаптації до змінених умов існування; розвиток професійного мислення.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Поняття «стійкість» й «толерантність».
2. Аспекти стійкості особистості.
3. Внутрішні й зовнішні фактори стійкості.
4. Зміст стійкості й толерантності особистості в звичайних й екстремальних умовах.
5. Змінені («екзотичні») умови існування і їхні психогенні фактори.
6. Вплив змінених умов існування на психічні функції людини.

7. Психічна адаптація до змінених умов існування.

8. Динаміка працездатності й типи адаптації людини в особливо змінених умовах існування.

Основні поняття: стійкість, толерантність, психогенні фактори, змінені умови існування, працездатність, психологічна адаптація.

Кількість навчальних годин: 18.

Форма контролю: індивідуальне опитування; дискусія на семінарському занятті.

Тема: Психологічні особливості поведінки в умовах терористичної загрози

Мета вивчення – засвоєння знань про психологічні аспекти проблеми тероризму, ознайомлення з програмами реабілітації постраждалих від тероризму; розвиток навичок індивідуальної самоорганізації.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Поняття тероризму, мети терористичної діяльності, види тероризму.
2. Переговори з терористами, типи особистості терористів, правила побудови процесу переговорів.
3. Стереотипні реакції поведінки заручників, стокгольмський синдром, програми реабілітації колишніх заручників.

Основні поняття: тероризм, переговори, стокгольмський синдром, заручники.

Кількість навчальних годин: 8.

Форма контролю: фронтальне опитування; практичні завдання.

Тема: Психологія натовпу в екстремальній ситуації

Мета вивчення – поглиблення знань поведінку людини в натовпі, розширення уявлень про фактори, що впливають на деіндивідуалізацію особистості, формування розуміння явища масової паніки; розвиток вміння самостійно опрацьовувати наукові джерела, узагальнювати інформацію.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Психологія натовпу в екстремальній ситуації.
2. Характеристика натовпу.
3. Види натовпу (оказійний, конвенційний, експресивний, діючий) та їх структура.
4. Етапи та механізми формування натовпу.
5. Деіндивідуалізація особистості та фактори, що впливають на неї.
6. Масова паніка, виникнення та розвиток.
7. Правила поведінки у натовпі.

Основні поняття: натовп, деіндивідуалізація, масова паніка.

Кількість навчальних годин: 8.

Форма контролю: фронтальне опитування; практичні завдання.

Тема: Психологічний дебрифінг. Практичний інструментарій: методики діагностики, корекції та профілактики екстремальних станів

Мета вивчення – формування уявлень про дебрифінг як засіб психологічної допомоги людям, що пережили екстремальну ситуацію, оволодіння техніками емоційної саморегуляції; розвиток професійного мислення.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Дебрифінг як міра екстреної психологічної допомоги.
2. Фази дебрифінгу.
3. Аутодебрифінг.
4. Індивідуально-груповий варіант дебрифінгу.
5. Психобіографічний дебрифінг.
6. Визначення теоретичних напрямків профілактики екстремальних станів.
7. Особливості техніки управління страхом.
8. Сучасні психотехніки саморегуляції.
9. Методи вивчення поведінки людини та групи в ЕС.

Основні поняття: дебрифінг, екстремальний стан, саморегуляція.

Кількість навчальних годин: 16.

Форма контролю: індивідуальне опитування.

Тема: Визначення стресу. Методи психокорекції стресових станів.

Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про стрес, методи його діагностики та подолання, ознайомлення з особливостями психологічної допомоги в стресових ситуаціях, оволодіння методиками діагностики психоемоційного стану людини; розвиток творчого підходу до розв’язання різних завдань, вміння виходити з нестандартних ситуацій.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Види стресу (фізіологічний, психологічний, інформаційний, емоційний, професійний, стрес життєвих подій, периферичний, церебральний).
2. Екстремальність як особливість стресорів, зовнішні й внутрішні прояви стресу.
3. Характерні ознаки стресової напруги (фізичні, емоційні, поведінкові).
4. Спеціалізовані методи й методики.
5. Принципи боротьби зі стресом.
6. Методи самопомоги й професійний психологічної допомоги в стресовій ситуації (виклик позитивних емоцій, музикотерапія, лібропсихотерапія, аутогенне тренування, фізичне релаксація й ін.).
7. Комплексна допомога потерпілим в екстремальних ситуаціях, «трикутник допомоги» (медична, соціальна, психологічна).
8. Принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму.
9. Робота психологів в екстремальних умовах.
10. Психічні реакції при катастрофах.
11. Профіль самооцінки посттравматичного стресу.

12. Шкала впливу події (Хоровитць, Вілнер, Алварець, 1979).
13. Використання опитувальників-шкал для оцінки ефективності допомоги при посттравматичному стресовому стані (І.П.Брызгунов, 1997).
14. Неспеціалізовані методики, спрямовані на виявлення ступеня порушення в різних сферах психіки.
15. Особливості психодіагностики ПТСР.
16. Діагностика готовності особистості до роботи в екстремальних умовах.

Основні поняття: стрес, стресова напруга, «трикутних допомоги», психологічна травма, посттравматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад.

Кількість навчальних годин: 26.

Форма контролю: індивідуальне опитування; практичні завдання.

Тема: Методи саморегуляції й самопомоги при роботі в екстремальних ситуаціях. Позитивна психотерапія як засіб допомоги особам, які перебували в екстремальній ситуації

Мета вивчення – розширення та поглиблення знань про ПТСР, ознайомлення з методами роботи з посттравматичними стресовими розладами в дітей та дорослих; розвиток навичок роботи з науковою літературою та узагальнення інформації.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Можливості індивідуальної й групової психотерапії на різних етапах ПТСР.
2. Подружня, сімейна, виробнича психотерапія.
3. Застосування методів арт-терапії, гештальттерапії, тілесно орієнтованої терапії й НЛП при роботі з посттравматичними стресовими розладами в дітей і дорослих.
4. Метод десенсибілізації й переробки рухами очей Ф. Шапіро (ДПДГ), його стадії.

5. Візуально-кінестетична дисоціація Р. Бендлера й Дж. Гріндера (ВКД).
6. Ослаблення травматичного інциденту Ф. Джербота (ОТІ).
7. Терапія уявного поля Р. Каллахана (ТУП).
8. Сутність позитивної психотерапії Н.Пезешкіана.
9. Основні аспекти позитивної психотерапії: позитивний підхід; змістовий аналіз конфлікту; п'ять сходів процесу лікування.
10. Урахування етнічних особливостей у позитивній психотерапії.
11. Притчो- й історіотерапія.

Основні поняття: ПТСР, психологічна травма, десенсибілізація, травматичний інцидент, уявне поле, візуально-кінестетична дисоціація.

Кількість навчальних годин: 18.

Форма контролю: колективна співбесіда; круглий стіл на практичному занятті.

Тема: Надання психологічної допомоги при ПТСР і методи діагностики

Мета вивчення – узагальнення та систематизація знань про посттравматичні стресові розлади, формування вмінь діагностувати їх, ознайомлення із принципами психологічної допомоги при ПТСР; розвиток професійного мислення, вмінь знаходити вихід з нестандартних ситуацій.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Напрямки вивчення ПТСР.
2. Способи й фактори подолання ПТСР.
3. Методи вивчення ПТСР.
4. Особливості організації психокорекційної допомоги особам із ПТСР на різних стадіях його розвитку.
5. Надання психологічної допомоги при ПТСР.
6. Подолання довгострокових наслідків ПТСР.

7. Загальні принципи побудови й приклади психокорекційних програм для роботи з особами, які мають ПТСР.
8. Діагностичні критерії ПТСР за DSM-IV.
9. Індекс реакцій при ПТСР (Пінус, 1987).
10. Міссисіпський опитувальник для бойового ПТСР.

Основні поняття: ПТСР, корекційні програми, діагностичні критерії, індекс реакцій.

Кількість навчальних годин: 8.

Форма контролю: індивідуальне опитування; дискусія на практичному занятті.

Тема: Зразки робочих документів психолога. Консультування клієнтів із суїцидальними намірами. Особливості роботи «телефону довіри»

Мета вивчення – засвоєння знань про основи роботи психолога з людьми, що мають суїцидальні наміри, ознайомлення з документацією психолога; розвиток критичного мислення, самоорганізації.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Порядок надання соціально-психологічних послуг громадянам, які перебувають у екстремальній ситуації.
2. Карта соціально-психологічної допомоги клієнту.
3. Індивідуальна психологічна карта клієнта.
4. Етапи суїцидальної поведінки.
5. Робота з суїцидентом.
6. Історія виникнення служби «Телефон Довіри», її функціонування за кордоном та розвиток в Україні.
7. Організаційні методи підготовки консультантів «Телефону Довіри». Особливості та етапи консультування.
8. Суть соціально-психологічного телефонного діалогу.

Основні поняття: суїцидальна поведінка, суїцидент, телефон довіри.

Кількість навчальних годин: 28.

Форма контролю: письмовий експрес-контроль.

2. Завдання для формування практичних навичок

До теми «Поняття та сутність екстремальності. Основні концепції детермінації екстремальної поведінки»:

1. Виписати визначення основних термінів.
2. Охарактеризувати поняття екстремальної поведінки та екстремальних ситуацій. Вказати, який між ними існує зв'язок.
3. Порівняти основні підходи до вивчення екстремальності.

До теми «Види звичайних та екстремальних умов»:

1. Охарактеризувати за допомогою самостійно дібраних джерел особливості професійної діяльності в екстремальних умовах.
2. Навести приклади впливу екстремальних умов на людину.

До теми «Стійкість особистості до екстремальних умов. Діяльність людини в змінених умовах існування»:

1. Підготувати тези доповіді на обрану тему із запропонованих у попередньому розділі.
2. Проаналізувати поняття особистісного адаптаційного потенціалу. Визначити, які характеристики впливають на швидкість встановлення психічної рівноваги.

До теми «Психологічні особливості поведінки в умовах терористичної загрози»:

1. На основі аналізу самостійно підібраних джерел скласти психологічний портрет терориста.
2. Визначити, які умови є необхідними для виникнення стокгольмського синдрому.

3. Занотувати характеристики типів заручників.

До теми «Психологія натовпу в екстремальній ситуації»:

1. Описати фактори перетворення організованої групи людей в панічний натовп.
2. На основі аналізу літературних джерел навести приклади ефективних засобів припинення паніки.

До теми «Психологічний дебрифінг. Практичний інструментарій: методики діагностики, корекції та профілактики екстремальних станів»:

1. Занотувати фази дебрифінгу.
2. Навести приклади технік саморегуляції.

До теми «Визначення стресу. Методи психокорекції стресових станів. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях»:

1. Провести діагностику за допомогою однієї з наступних методик та проінтерпретувати результати:
 - Профіль самооцінки посттравматичного стресу
 - Шкала впливу події
2. Навести приклади технік психологічної допомоги в стресових ситуаціях.

До теми «Методи саморегуляції й самопомоги при роботі в екстремальних ситуаціях. Позитивна психотерапія як засіб допомоги особам, які перебували в екстремальній ситуації»:

1. Підготувати тези доповіді на одну з тем, запропонованих у попередньому пункті.
2. Описати завдання психотерапії ПТСР.
3. Занотувати цілі психотерапії в залежності від фази реакції клієнта на травматичну подію.

До теми «Надання психологічної допомоги при ПТСР і методи діагностики»:

1. Зробити конспект першоджерела: Смирнова В. Р. «Сучасні психотерапевтичні методи в роботі з психологічною травмою та посттравматичним стресовим розладом»
2. Підготувати тези доповіді на одну із тем, запропонованих в попередньому пункті.
3. Ознайомитися з Міссісіпською шкалою для оцінки посттравматичних реакцій. Провести діагностування та проінтерпретувати результати.

До теми «Зразки робочих документів психолога. Консультування клієнтів із суїцидальними намірами. Особливості роботи «телефону довіри»:

1. Занотувати індикатори суїцидального ризику. Самостійно підібрати методи його діагностики.
2. Охарактеризувати терапевтичні мішені в роботі з суїцидальним клієнтом.
3. На основі аналізу рекомендованих та самостійно обраних джерел підготувати бланк індивідуальної психологічної карти клієнта.

3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання

Програмою дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» передбачається виконання здобувачами індивідуальних навчально-дослідних завдань у формі написання есе. **Метою** цього виду самостійної роботи є оцінка рівня засвоєння знань з дисципліни, вмінь застосовувати свої знання для розв'язання практичних завдань, а також навичок аргументованого доведення власної думки, роботи з науковими джерелами та творчого мислення.

Есе пишеться з урахуванням рекомендацій, що надаються в розділі «Рекомендації щодо виконання окремих видів самостійної роботи». З критеріями оцінювання можна ознайомитися на стор. 10-11.

Тематика:

1. Психологічні аспекти горя.
2. Агресія в міжособистісних відносинах.
3. Природа посттравматичного стресу.
4. **Форми й типи активності людини в напружених й екстремальних ситуаціях.**
5. Способи подолання напружених й екстремальних ситуацій.
6. Надійність діяльності людини в екстремальних ситуаціях.
7. Стійкість і толерантність людини до екстремальних ситуацій.
8. **Надання психологічної допомоги потерпілим в екстремальній ситуації.**
9. Психологія переживання.
10. Синдром посттравматичного стресу.

Кількість навчальних годин: 20.

РОЗДІЛ IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерії оцінювання за різними видами роботи

Вид роботи	Бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач не бере участі у роботі, є лише спостерігачем чи відсутній на практичному занятті.
	1 бал	Здобувач бере участь у практичному занятті, в цілому володіє навчальним матеріалом який застосовує під час виконання практичних завдань. Доцільно використовує обов'язкову літературу та теоретичний матеріал для розв'язання завдань. Під час виступів не завжди може навести відповідні приклади, потребує додаткових запитань для повного розкриття проблеми; робить висновки, які потребують уточнення з боку викладача.
	2 бали	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи.
	3 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники
Самостійна робота	0 балів	Самостійна робота не виконана або не захищена.
	1 бал	Здобувач не повністю засвоїв тему для самостійного опрацювання не досконало володіє основними поняттями та положеннями навчальної дисципліни, невпевнено орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність знань.

	2 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
	3 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе) 20 балів	0-5	Критерії оцінювання: Виразність – доступність тексту для розуміння. Логічно й послідовно розкривати тему есе.
	0-5	Науковість – актуальність теми, ґрунтовний аналіз та практична значущість. Структурованість, викладання, висновки відповідають завданням роботи, свідчать про реалізацію мети есе.
	0-5	Інформаційно-цифрові технології – використання наочності, інформаційних технологій.
	0-5	Креативність – творчий підхід щодо захисту есе.

Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Психологія екстремальних ситуацій» за навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі екзамену, на який у структурі оцінювання відведено 20 балів. Кількість балів здобувач отримує за оцінкою кожного з трьох питань білету усного екзамену. Здобувач може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються.

Бали	Критерії
0 балів	Здобувач не відповідає на запитання.
1-5 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.
6-10 балів	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.
11-15 балів	Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами.
16-20 балів	Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 А)	Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій; динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані. На високому рівні володіє навчальним матеріалом і науково-понятійним апаратом курсу на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, виявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань під час самостійної роботи. На високому рівні вміє пояснювати особливості психодіагностики ПТСР; здійснювати індивідуальну і групову психологічну допомогу

	<p>на різних етапах ПТСР; використовувати психологічні техніки надання психологічної підтримки особистостям, які підверглися впливу екстремальних ситуацій. Виявляє вміння працювати в команді, демонструючи навички міжособистісної взаємодії, користуватися технічним обладнанням при проведенні проектного завдання; здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, аналізувати й передавати її.</p>
<p>Добре (82-89 В)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій; динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На достатньому рівні володіє навчальним матеріалом і основними науково-понятійними категоріями курсу на підставі вивченої основної та додаткової літератури, проте подекуди не може чітко висловлювати свої думки, не достатньо виявляє творчий підхід до виконання практичних і самостійних завдань. У цілому вміє пояснювати особливості психодіагностики ПТСР; здійснювати індивідуальну і групову психологічну допомогу на різних етапах ПТСР; використовувати психологічні техніки надання психологічної підтримки особистостям, які підверглися впливу екстремальних ситуацій, однак потребує незначної допомоги з боку викладача. Освічений працювати в команді, демонструючи навички міжособистісної взаємодії. Під час користування технічним обладнанням при проведенні проектного завдання виявляє невпевненість.</p>
<p>Добре (74-81 С)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій;</p>

	<p>динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє вміннями щодо прояву творчого підходу у проектних завдань, губиться в нестандартних ситуаціях. Здатний працювати в команді, натомість потребує допомоги інших здобувачів і викладача.</p>
<p>Задовільно (64-73 D)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій; динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. Має труднощі щодо прояву творчості при вирішенні проектних завдань, розв'язання нестандартних ситуацій на практичних заняттях потребують значної допомоги з боку викладача. Здебільшого не має власної позиції при підготовці есе за вибраною темою. Не завжди виявляє вміння працювати в команді, частково демонструє майстерність користуватися технічним обладнанням при проведенні проектного завдання.</p>
<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій; динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. Пасивний при вирішенні проектних завдань, нестандартні ситуації</p>

	викликають значні труднощі; здебільшого не має власної позиції. Не вміє працювати в команді; вміння користуватися технічним обладнанням у викладанні навчального матеріалу і проведенні проектних завдань виявляє епізодично; не вміє здійснювати самостійний пошук необхідної інформації, зокрема й електронної, її передання здійснюється не на належному рівні, а її аналіз викликає значні труднощі.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про специфіку екстремальних ситуацій, їх похідні; первинні реакції і поведінку особистості, групи в екстремальних ситуаціях; адаптаційні реакції організму людини на екстремальні ситуації; способи подолання екстремальних ситуацій; динаміку поведінки й психічного стану особистості при стихійних лихах і технічних катастрофах; симптоми посттравматичних стресових порушень; принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Не володіє знаннями щодо навчального матеріалу. Не вміє вирішувати нестандартні проектні завдання; не має власної позиції. Відсутні навички пошуку, оброблення й аналізу інформації з різних джерел.
Незадовільно (0-34 F)	Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до екзамену та проходить повторне вивчення дисципліни.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Предмет і завдання психології екстремальних ситуацій. Зв'язок з іншими науками.
2. Поняття та види екстремальних ситуацій.
3. Види екстремальних умов під час стихійного лиха.
4. Види екстремальних умов при катастрофах та під час ведення бойових дій.
5. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків екстремальної ситуації.
6. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці.
7. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності.
8. Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість.
9. Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки.
10. Когнітивні конструкти як чинники екстремальної поведінки.
11. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.
12. Поняття про психічні реакції на екстремальну ситуацію та психічні розлади організму людини.
13. Профілактика панічного настрою серед населення в зоні надзвичайної ситуації.
14. Психологічна реабілітація колишніх заручників.
15. Правила надання екстреної психологічної допомоги.
16. Поняття та види стресу.
17. Методи діагностики стресу.
18. Психосоматичні реакції на стресову ситуацію.
19. Техніки подолання стресової напруги.

20. Сучасний стан проблеми дослідження стратегій подолання (копінг-поведінки) стресу.
21. Психологічна діагностика клієнтів у травмуючій ситуації та після неї.
22. Психогенні реакції постраждалих від терактів та надання їм психологічної допомоги.
23. Особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій.
24. Специфіка психологічної роботи з персоналом аварійно-рятувальних служб в умовах екстремальної ситуації.
25. Стадії (фази) переживання гострого горя осіб, які постраждали у екстремальній ситуації.
26. Нормальне та патологічне горе.
27. Психологічна робота з горем.
28. Основні методи роботи з психотравмою осіб, які постраждали у екстремальній ситуації.
29. Застосування методів арт-терапії, гештальттерапії, тілесно орієнтованої терапії й НЛП при роботі з посттравматичними стресовими розладами в дітей і дорослих.
30. Метод десенсибілізації й переробки рухами очей Ф. Шапіро (ДПДГ), його стадії. Візуально-кінестетична дисоціація Р. Бендлера й Дж. Гріндера (ВКД).
31. Ослаблення травматичного інциденту Ф. Джербота (ОПІ).
32. Терапія уявного поля Р. Каллахана (ТУП). Сутність позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.
33. Особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів постраждалих у екстремальних ситуаціях.
34. Суїцидальна поведінка. Фактори суїцидального ризику.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Адаптація особистості – це психологічний пристосування до змін навколишнього середовища.

Ажіотація – афективна реакція, що виникає у відповідь на загрозу життю, аварійну ситуацію та інші психогенні чинники. Проявляється у формі сильного занепокоєння, тривоги, втрати цілеспрямованості дій.

Афект – короткочасний емоційний стан, який виникає у відповідь на раптову зміну важливих для людини життєвих обставин, супроводжується змінами у функціонуванні внутрішніх органів і різко вираженими руховими проявами.

Дебрифінг – форма кризової інтервенції, особливо організована та чітко структурована робота в групах з людьми, які спільно пережили катастрофу або трагічну подію; належить до заходів екстреної психологічної допомоги.

Деіндивідуалізація – послаблення нормальних поведінкових обмежень для осіб, коли вони знаходяться в гурті, що призводить до більш запальних і девіантних дій.

Десенсибілізація – психотерапевтична методика, що використовується в поведінковій терапії для зменшення тривоги по відношенню до деяких лякаючих об'єктів або ситуацій. Клієнту у розслабленому стані пред'являється серія стимулів, подібних зі стимулом, що викликає занепокоєння до того часу, поки реакція занепокоєння остаточно не згасає.

Диспозиція особистісна – ієрархічно організована система інтересів, ціннісних орієнтацій, установок і мотивів, що визначають готовність особистості до тієї чи іншої поведінки.

Екстремальна поведінка – форма активності, детермінована зовнішніми та внутрішніми ситуативними чинниками, яка супроводжується психоемоційною напруженістю і призводить до мінливих чи тривалих негативних психічних станів та регулятивних механізмів поведінки.

Екстремальні ситуації – несприятливий, складний стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості; це об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні.

Загроза – суб'єктивна (феноменологічна) оцінки індивідом ситуації, яка несе у собі фізичну або психічну небезпеку для нього.

Копінг-стратегії – засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу.

Натовп – відносно короткочасне, контактне, чисельне скупчення людей, які перебувають у стані підвищеного емоційного збудження і об'єднані безпосередньою просторовою близькістю та загальним об'єктом уваги.

Нервово-психічна напруга – загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності, що найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров'ю.

Паніка масова – один із видів поведінки натовпу; характеризується станом масового страху перед реальною або уявною небезпекою, що наростає в процесі взаємного зараження та блокує здатність раціональної оцінки обстановки, мобілізацію вольових ресурсів.

Посттравматичний стрес – спектр станів та розладів психіки, які можуть розвинути після важкої травми (фізичної або психологічної).

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – комплекс психофізіологічних реакцій людини на фізичну або психологічну травму, де травма визначається як переживання, потрясіння, яка у більшості людей викликає страх, жах, відчуття безпорадності.

Працездатність – здатність організму витримувати відповідне фізичне та нервово-психологічне навантаження та забезпечувати нормальний хід трудового процесу за визначений період часу.

Психологічна травма – життєва подія або ситуація яка впливає на значущі сторони існування людини і призводить до глибокого психологічного переживання. Виникнення психічної травми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травматичну подію.

Психогенні фактори – несприятливі психологічні явища та події, що можуть здійснювати негативний вплив на психіку людини, насамперед на її емоційну сферу.

Психоемоційна напруженість – стан, що характеризується надмірною вираженістю емоційних реакцій та призводить до зрушення професійної діяльності, неадекватності її психофізіологічної вартості.

Саморегуляція – заздалегідь усвідомлений і системно організований вплив індивіда на свою психіку з метою зміни її характеристик у бажаному напрямку.

Стокгольмський синдром – психологічний несвідомий захисний стан, який характеризується прив'язаністю жертви до кривдника.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби чи втечі.

Стрес-фактори – несприятливі умови, які викликають стресовий стан.

Суїцидальна поведінка – усвідомлені цілеспрямовані дії, метою яких є позбавлення себе життя.

Тривога – емоційний стан, що виникає в ситуація невизначеної небезпеки.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Екстремальна психологія: Підручник / ред. проф. О. В. Тімченка. К. : ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
2. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2018. 192 с.
3. Копытин А. Арт-терапия жертв насилія. М. : «Психотерапия», 2019. 45 с.
4. Правдина Л. Р., Васильева О. С. Психология экстремальных ситуаций. Учебное пособие. Ростов-на-Дону : «Южный федеральный университет», 2017. 28 с.
5. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно-практическое пособие. К. : КНТ: Саммит-Книга, 2019. 480 с.
6. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. Х. : Изд-во Гуманитарный Центр, 2017. 276 с.

Допоміжна література

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 371 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. М. : Медицина, 1999. 398 с.
3. Вдовіченко О.В., Поспелова І. Д. Проблема психокорекції посттравматично-го стресового розладу в дітей підліткового віку. Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць. Запоріжжя, 2019. № 2. Том 2. С. 123–126.

4. Особистість в екстремальних умовах : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. 216 с.
5. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М. : Академия, 2007. 389 с.
6. Психология экстремальных ситуаций / ред. В. В. Рубцова. М. : Психологический институт РАО, 2007. 253 с.
7. Трубицына Л.В. Процесс травмы. М. : Смысл, ЧеРо, 2005. 177 с.
8. Черепанова Э. М. Психологический стресс. Горький : Академия, 1996. 96 с.
9. Шех О. И., Сергеев С. С. Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. СПб. : ПГУПС, 2007. 409 с.
10. Ялом И., Элкин Дж. Хроники исцеления. М.: Прагма, 2005. 616 с.
11. Vdovichenko O. V. Subjective risk assessment of uncertainty and danger situations: diagnostics, psychological predictors and age dynamics. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Сер. Психологія*. 2018. Вип. I (57). С. 31–39.
12. Khurtenko O., Bereziak K., Khavula R., Vdovichenko O., Onishchenko N., Liebiedieva S. Psychological Analysis of Occupational Conditions in Extreme Environments and the Structure of Non-Standard Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020, Volume 11, Issue 4, pages: 132-148.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
5. Портал професійних психологів України «У психолога» : офіційний сайт. URL : <http://upsihologa.com.ua/>
6. Електронна англomовна бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://pl.bookos.org/>
7. Вестник РАТЭПП (РАБОТА С СУИЦИДОМ И КРИЗИСОМ) :
офіційний сайт. URL : <http://www.ratepp.by.ru/librare/suicid/suicid.htm>
8. Журнал психіатрії та медичної психології : офіційний сайт.
URL : [http://www.psychiatry.dsmu.edu.ua/1/1\(17\)2007.pdf](http://www.psychiatry.dsmu.edu.ua/1/1(17)2007.pdf)
9. Урядовий портал : офіційний сайт. URL :
<https://www.kmu.gov.ua/news/sogodni-rozpochala-robotu-garyacha-liniya-dlya-osib-yaki-postrazhdali-vid-domashnogo-nasilstva>
10. Картка обстеження потерпілого : офіційний сайт. URL :
<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=3&nreg=1094-2001-%EF>