

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д.
УШИНСЬКОГО»**

Кафедра теорії та методики практичної психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ, ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

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

УДК 159.9

*Затверджено рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від 31 серпня 2023 року).*

Укладач:

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

Рецензенти:

Бондарович С.М. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету

Массанов А.В. - доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Методичні рекомендації до проведення практичних занять, організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» / Косьянова О.Ю. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 38 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять опис навчальної дисципліни, загальні положення, плани проведення та зміст практичних занять і самостійної роботи здобувачів вищої освіти, рекомендації до виконання окремих видів самостійної роботи, критерії оцінювання, тематику індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання, екзаменаційні питання та список рекомендованих джерел.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ I. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	10
1. Теми практичних занять	10
2. Технологічна карта дисципліни	11
РОЗДІЛ III. САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ	16
1. Загальні питання щодо самостійного опрацювання	16
2. Теми презентацій (за вибором) у вигляді тез	19
3. Індивідуальні навчально-дослідні завдання	20
4. Теми самостійної роботи	22
РОЗДІЛ IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ	22
1. Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)	29
ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)	32
ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	34
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	37

ПЕРЕДМОВА

Актуальність вивчення дисципліни «Екстремальна психологія» зумовлена зростанням в останні роки практичним запитом пов'язаним з загрозами небезпеки й ризику екстремальних ситуацій. До таких належать, в першу чергу: військові конфлікти, пандемії, стихійні лиха, аварії, пожежі, техногенні катастрофи, тощо. Екстремальна психологія 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 як в Україні, так і за її межами, 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 «Екстремальна психологія» є надання здобувачам знань про психологію екстремальних ситуацій, екстраполяція на них психологічних знань про особистість, групову поведінку, психофізіологічні та нейродинамічні своєрідності психічних змін; вмінь самостійно здійснювати психодіагностичну і консультативну роботу з особами, що пережили екстремальні, психотравмуючі ситуації; вмінь відповідально здійснювати психологічне супроводження екстремальної професійної поведінки та корекцію її наслідків.

Оволодіння знаннями навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» має на меті ознайомлення з об'єктом, предметом дисципліни, її понятійним апаратом, методами дослідження екстремальної поведінки та основних станів психоемоційної напруженості; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень; набуття навичок практичної діяльності в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та

пост стресових розладів з метою оптимізації життєдіяльності та здійснення професійних функцій у відповідних умовах.

Передумови для вивчення дисципліни: одночасно з вивченням навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» здобувачі мають отримувати знання з таких навчальних дисциплін, як «Теоретико–методологічні проблеми психології» та «Кризова психологія».

Очікувані програмні результати навчання. У процесі підготовки здобувачі мають навчитися:

ПРН 04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН 05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПРН 15. Керувати людськими ресурсами, робочими процесами та поведінкою фахівців у екстремальних та кризових ситуаціях.

ПРН 16. Здатність розробляти індивідуальні програми реабілітації осіб, які звертаються за психологічною допомогою.

Очікувані результати вивчення дисципліни

знати:

- основні поняття, категорії, базові принципи екстремальної психології;
- ознаки екстремальної, надзвичайної ситуації;
- діагностичні критерії різних психофізіологічних станів, що розвиваються у суб'єктів екстремальних життєвих ситуацій;
- динаміку розвитку екстремальних станів;
- методи екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної, екстремальної ситуації та психологічного супроводу особистості, шляхів збереження її психологічного здоров'я в критичних

ситуаціях;

вміти:

- визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, надзвичайна тощо);
- визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в надзвичайних, екстремальних життєвих ситуаціях;
- формулювати прогноз розвитку екстремального стану;
- застосовувати методи екстреної психологічної допомоги.

Практичні навички з предметної області:

особливості діяльності психолога щодо організації та проведення індивідуальної консультативної, профілактичної роботи з особами, щопережили несприятливий вплив екстремальних ситуацій; основні методи психологічної корекції руйнівних психоемоційних станів.

Загальні вміння (soft skills) :

- організація пошукової діяльності, спрямованої на знаходження необхідної інформації та здійснення її аналізу та оцінки за різними критеріями;
- встановлення адекватних міжособистісних стосунків у різних ситуаціях спілкування;
- здатність до подальшого навчання, до автономного та самостійного формування програм саморозвитку;
- здатність до формулювання обґрунтованих психологічних рекомендацій прикладного профілю на основі отриманих результатів теоретичних і прикладних досліджень.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати

загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

та спеціальні компетентності:

СКЗ. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу).

СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 12. Здатність виявляти психологічні проблеми осіб різних вікових та соціальних груп, що опинились у екстремальних та кризових ситуаціях.

СК 14. Здатність створювати, організовувати та реалізовувати програми психологічного супроводу і реабілітації осіб у екстремальних та кризових ситуаціях.

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ,
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

РОЗДІЛ І. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Психологічні особливості особистості у екстремальних ситуаціях

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

1. Предмет та завдання екстремальної психології.
2. Поняття та види екстремальних ситуацій.
3. Конфліктні та безконфліктні надзвичайні ситуації.

Тема 2. Психологічні особливості екстремальних ситуацій.

1. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження.
2. Суть та основні теорії подолання стресу.
3. Механізми психологічного захисту особистості у екстремальних ситуаціях.

Тема 3. Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях.

1. Концепція посттравматичних стресових розладів (ПТСР)
2. Типи поведінки в екстремальних ситуаціях.
3. Особливості реакції на стресові ситуації та маніпуляції масовою свідомістю різними психотипами.

Тема 4. Психологічні аспекти переживання гострого горя. Колективна травма.

1. Горе як хвороба, як стрес. Стадії переживання гострого горя.
2. Основні принципи психологічної допомоги при гострому горі.
3. Колективна травма -визови війни.

Тема 5. Екстремальна професійно–психологічна підготовка персоналу ризиконебезпечних професій.

1. Організація екстремальної професійно–психологічної підготовки персоналу аварійно–рятувальних служб, військовослужбовців.

2. Сучасні психолого–педагогічні технології розвитку екстремально значущих якостей персоналу МНС України.

3. Основні стратегії регуляції професійного стресу військовослужбовців. Превентивні заходи з попередження розвитку дизадаптації військовослужбовців.

Змістовий модуль 2. Психодіагностичне та методологічне забезпечення екстремальних ситуацій.

Тема 6. Перша психологічна допомога та самопомога у екстремальних ситуаціях.

1. Питання, мета та завдання екстренної психологічної допомоги постраждалим в екстремальній ситуації.

2. Поняття про страх, ступор, плач, нервову тремтіння, агресію, апатію, паніку, невроз. 3. Види першої психологічної допомоги людям в залежності від психогенної реакції на екстремальну ситуацію.

Тема 7. Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації

1. Особливості психічних розладів у постраждалих від стихійних лих, катастроф.

2. «Стокгольмський синдром», «В'єтнамський синдром». Психологічні наслідки, викликані військовими діями.

3. Особливості психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій, учасникам бойових дій на етапі відновлення.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

1. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	<i>Семінар «Загальні уявлення про предмет психології екстремальних ситуацій»</i>	2	1
1.	<i>Семінар «Загальні уявлення про завдання психології екстремальних ситуацій»</i>	2	
2.	<i>Дискусія «Психологічні особливості стресу у екстремальних ситуацій. Стрес у екстремальних ситуаціях»</i>	2	1
2.	<i>Дискусія «Психологічні особливості механізмів психологічного захисту у екстремальних ситуаціях»</i>	2	
3.	<i>Семінар «Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях. ПТСР»</i>	2	1
3.	<i>Семінар «Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях. Поведінка в екстремальних ситуаціях»</i>	2	
4.	<i>Семінар «Психологічні аспекти переживання гострого горя»</i>	2	1
4.	<i>Семінар «Психологічні аспекти переживання колективної травми»</i>	2	
5	<i>Дискусія «Екстремальна професійно–психологічна підготовка персоналу ризиконебезпечних професій».</i>	2	1
5.	<i>Дискусія «Основні стратегії регуляції професійного стресу військовослужбовців».</i>	2	
6.	<i>Вирішення практичних завдань «Перша психологічна допомога та самопомога у екстремальних ситуаціях»</i>	2	2
6.	<i>Вирішення практичних завдань «Види першої психологічної допомоги людям в залежності від психогенної реакції на екстремальну ситуацію</i>	2	1
7.	<i>Вирішення практичних завдань «Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації»</i>	2	2
	Разом	26	10

2. Технологічна карта дисципліни

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
Семінар «Загальні уявлення про предмет психології екстремальних ситуацій»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Письмовий експрес-контроль, опитування, тести.	Питання для обговорення: 1) Екстремальна ситуація: класифікація різновидів та загальні критерії оцінки. 2) Детермінанти та умови виникнення екстремальних ситуацій.	На практичному занятті
Семінар «Загальні уявлення про завдання психології екстремальних ситуацій»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Письмовий експрес-контроль, опитування, тести.	Питання для обговорення: 3) Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності. 4) Ситуативні чинники екстремальної поведінки	На практичному занятті
Дискусія «Психологічні особливості стресу у екстремальних ситуацій. Стрес у екстремальних ситуаціях»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Круглий стіл, обговорення, дискусії.	Питання для обговорення: 1) Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальності. 2) Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці. 3) Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності. 4) Психодинамічний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість. Підсвідома регуляція поведінки	На практичному занятті

		екстремальних умовах.	
Дискусія «Психологічні особливості механізмів психологічного захисту екстремальних ситуаціях»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Круглий стіл, обговорення, дискусії.	Питання для обговорення: 5) Інформаційно-когнітивні концепції екстремальної поведінки. 6) Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості. 7) Типологія екстремальних умов: за змістом діючих факторів, за характером виникнення, за тривалістю дій, за можливістю дозволу, за наслідками, за сферою життєдіяльності людей. 8) Екстремальні умови в предметно-професійній діяльності й повсякденно-побутовому житті.	На практичному занятті
Семінар «Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях. ПТСР»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Індивідуальне опитування; практичні завдання.	Питання для обговорення: Концепція посттравматичних стресових розладів (ПТСР). 1) Типи поведінки в екстремальних ситуаціях. 2) Особливості реакції на стресові ситуації та маніпуляції масовою	На практичному занятті

		свідомістю різними психотипами. 3) Робота психологів в екстремальних умовах.	
<i>Семінар</i> «Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях. Поведінка в екстремальних ситуаціях»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i> Індивідуальне опитування; практичні завдання.	<i>Питання для обговорення:</i> Концепція посттравматичних стресових розладів (ПТСР). 4) Психічні реакції при катастрофах. 5) Профіль самооцінки посттравматичного стресу. 6) Особливості психодіагностики ПТСР.	На практичному занятті
<i>Семінар</i> «Психологічні аспекти переживання гострого горя»	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i> Круглий стіл, обговорення, дискусії.	<i>Питання для обговорення:</i> 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.	На практичному занятті
<i>Семінар</i> «Психологічні аспекти переживання колективної	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i>	<i>Питання для обговорення:</i> 6) Методи самопомоги й професійний	На практичному занятті

травми»	Круглий стіл, обговорення, дискусії.	психологічної допомоги в стресовій ситуації (виклик позитивних емоцій, музикотерапія, лібропсихотерапія, аутогенне тренування, фізичне релаксація й ін.). 7) Комплексна допомога потерпілим в екстремальних ситуаціях, 8) «трикутник допомоги» (медична, соціальна, психологічна). 9) Принципи надання допомоги людині, яка перенесла психологічну травму.	
Дискусія «Екстремальна професійно–психологічна підготовка персоналу ризиконебезпечних професій».	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Індивідуальне опитування; практичні завдання.	Питання для обговорення: 1) Організація екстремальної професійно-психологічної підготовки персоналу аварійно-рятувальних служб, військовослужбовців. 2) Сучасні психолого-педагогічні технології розвитку екстремально значущих якостей персоналу МНС України.	На практичному занятті
Дискусія «Основні стратегії регуляції професійного стресу військовослужбовці в».	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком. Індивідуальне опитування; практичні завдання.	Питання для обговорення: 3) Основні стратегії регуляції професійного стресу військовослужбовців. Превентивні заходи з попередження розвитку дизадаптації військовослужбовців. 4) Діагностика	На практичному занятті

		готовності особистості до роботи в екстремальних умовах.	
<i>Вирішення практичних завдань «Перша психологічна допомога та самопомога у екстремальних ситуаціях»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Письмовий експрес-контроль.	<i>Завдання:</i> Розглянути зразки робочих документів психолога. Консультування клієнтів із суїцидальними намірами. Особливості роботи «телефону довіри». <i>Питання для обговорення:</i> 1) Порядок надання соціально-психологічних послуг громадянам, які перебувають у екстремальній ситуації. 2) Карта соціально-психологічної допомоги клієнту. 3) Індивідуальна психологічна карта клієнта. 4) Робота з суїцидентом.	На практичному занятті
<i>Вирішення практичних завдань «Види першої психологічної допомоги людям в залежності від психогенної реакції на екстремальну ситуацію»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> Письмовий експрес-контроль.	<i>Завдання:</i> Розглянути зразки робочих документів психолога. Консультування клієнтів із суїцидальними намірами. Особливості роботи «телефону довіри». <i>Питання для обговорення:</i> 5) Організаційні методи підготовки консультантів «Телефону Довіри». Особливості та етапи консультування. 6) Суть соціально-психологічного телефонного діалогу. 7) Сучасні психотехніки саморегуляції.	На практичному занятті

<p><i>Вирішення практичних завдань «Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації»</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i> Індивідуальне опитування; практичні завдання.</p>	<p><i>Завдання: Розглянути методи психодиагностики посттравматичних стресових порушень</i> <i>Питання для обговорення:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Дебрифінг як міра екстремної 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. 	<p>На практичному занятті</p>
---	--	--	-------------------------------

РОЗДІЛ III. САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Загальні питання щодо 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 здобувачами 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 вольових якостей особистості: організованості, самостійності, відповідальності, наполегливості.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

- для денної форми навчання – 30% до 70 %
- для заочної форми навчання – 8% до 92 %.

Більшу частину становить опрацювання теоретичного матеріалу за допомогою рекомендованих, а також самостійно підібраних джерел. Пропонуються до виконання також завдання, які сприяють кращому засвоєнню матеріалу, його глибшому розумінню (підготовка презентацій, відеопрезентацій результатів ІНДЗ, тез та доповідей) та формуванню практичних навичок професійної діяльності (вміння застосовувати основні діагностичні методи в роботі з особами, 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.

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 екзамену.

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.

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

- робоча програма з навчальної дисципліни з чітким визначенням змісту й обсягу аудиторної і позааудиторної навчальної роботи;
- конспект лекцій (презентації до конспекту);
- 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.

Самостійне опрацювання матеріалу з дисципліни «Екстремальна психологія» 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: тези (у вигляді презентацій PowerPoint), індивідуально-дослідні завдання.

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.

2. Теми презентацій (за вибором) у вигляді тез:

1. *Застосування методів арт-терапії, гештальттерапії, тілесно орієнтованої терапії чи НЛП при роботі з посттравматичними стресовими розладами в дітей і дорослих.*
2. *Метод десенсибілізації й переробки рухами очей Ф. Шапіро (ДПДГ), його стадії. Візуально-кінестетична дисоціація Р. Бендлера й Дж. Гріндера (ВКД).*
3. *Ослаблення травматичного інциденту Ф. Джербота (ОТІ).*
4. *Терапія уявного поля Р. Каллахана (ТУП).*
5. *Методи позитивної психотерапії Н.Пезешкіана в терапії травм.*
6. *Особливості групової психокорекції гострих та посттравматичних стресових станів постраждалих в екстремальних ситуаціях.*
7. *Когнітивно-біхевіоральна терапія ПТСР.*
8. *Арттерапія та психодрама в екстремальних ситуаціях.*
9. *Системна сімейна теорія.*

3. Індивідуальне навчально-дослідне завдання.

Програмою дисципліни «Екстремальна психологія» передбачається виконання здобувачами індивідуальних навчально-дослідних завдань у формі розробки універсального тренінгу із психічного здоров'я. 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.

Розробка універсального тренінгу із психічного здоров'я (з презентацією та відео) з урахуванням структури та вибором тематики:

1. Вступна частина універсального тренінгу із психічного здоров'я.

2. Базова частина універсального тренінгу із психічного здоров'я.
3. Основна частина (за вибором здобувача):
 - *депресивний розлад;*
 - *специфічні фобії (як наслідки екстремальних ситуацій)*
 - *панічний розлад (панічні атаки).*
 - *посттравматичний та гострий стресовий розлади*
 - *розлад тривоги за здоров'я, життя*
4. Завершальна частина універсального тренінгу із психічного здоров'я.

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН
ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ
ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

Академічний плагіат – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Види академічного плагіату:

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;
- подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

4. Теми самостійної роботи з дисципліни «Екстремальна психологія»

№ з/п	Назва теми самостійної роботи здобувача	Кількість годин		Форма контролю
		денна ф.	заочна ф.	
1.	Загальні уявлення про предмет та завдання психології екстремальних ситуацій	14	18	Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка практичних завдань
2.	Психологічні особливості екстремальних ситуацій	14	18	
3.	Особливості дії психічної травми при екстремальних ситуаціях	14	18	
4.	Психологічні аспекти переживання гострого горя та посттравматичного стресового розладу	14	18	
5.	Екстремальна професійно-психологічна підготовка персоналу ризиконебезпечних професій	14	18	
6.	Перша психологічна допомога та самопоміа у екстремальних ситуаціях	15	17	
7.	Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації	15	15	
	Разом	100	122	

РОЗДІЛ IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ВСІМА ВИДАМИ КОНТРОЛЮ

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90–100 А)	<i>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про практичні методи та інструментарій в екстремальній психології; головні прийоми взаємодії в екстремальних ситуаціях; визначає основні терміни та поняття дисципліни; доступно й аргументовано представляє результати досліджень у письмовій та усній формах; бере участь у фахових дискусіях; розв'язує складні задачі і проблеми у сфері екстремальної психології. Усні відповіді</i>

	<p><i>повні, логічні й обґрунтовані. В повному обсязі згідно програми вміє: визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних життєвих ситуаціях; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень. Усвідомлює, як організовувати та реалізовувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів з метою оптимізації життєдіяльності та здійснення професійних функцій у відповідних умовах. В повному обсязі вміє визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, кризова тощо). Розв'язує складні задачі і проблеми у сфері екстремальних ситуацій. В повному обсязі вміє розробляти проекти та управляти ними, оцінити з позицій психологічної рефлексії впливи і ризики екстремального середовища з подальшою ефективною протидією їх негативним наслідкам. Творчо підходить до психологічного прогнозу щодо розвитку особистості, груп, організацій; формулюючи прогноз розвитку екстремального стану.</i></p>
<p>Добре (82–89 В)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти має достатні знання про практичні методи та інструментарій в екстремальній психології; головні прийоми співпраці в екстремальних ситуаціях; в більшості випадків визначає основні терміни та поняття дисципліни; іноді робить помилки в представенні результатів досліджень у письмовій та усній формах; бере участь у фахових дискусіях; розв'язує задачі і проблеми у сфері екстремальної психології. Усні відповіді іноді не повні, в той же час—логічні й</i></p>

	<p><i>обґрунтовані. Частково вміє: визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних життєвих ситуаціях; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень. Усвідомлює, як організовувати та реалізовувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів з метою оптимізації життєдіяльності та здійснення професійних функцій у відповідних умовах. Вміє визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, кризова тощо). Розв'язує складні задачі і проблеми у сфері екстремальних ситуацій. Бере участь в розробці проектів, але не управляє ними.</i></p>
<p>Добре (74–81 С)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти має знання про практичні методи та інструментарій в екстремальній психології; головні прийоми взаємодії в екстремальних ситуаціях; у визначенні основних термінів та понять дисципліни припускається певних помилок. Визначення результатів досліджень у письмовій та усній формах, а також розв'язання складних задач і проблем у сфері екстремальної психології викликає певні труднощі. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. На середньому рівні володіє вміннями визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних життєвих ситуаціях; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями</i></p>

екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень, *натомість завдання застосовувати основні методи роботи в екстремальних ситуаціях викликає певні труднощі; не завжди може аналізувати, будувати стратегію подальшої взаємодії в екстремальних ситуаціях. Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Не завжди виявляє розуміння складних задач і проблем у сфері екстремальної психології. Здатний здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; досліджувати взаємодію та будувати стратегію поведінки з різними психотипами в екстремальних ситуаціях; натомість при виконанні завдання з розробки та управління проектами потребує допомоги. Здатний організувати та реалізувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів, однак не вміє чітко розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях. Питання адаптації та модифікації існуючих наукових підходів та методів до конкретних ситуацій професійної діяльності викликає певні труднощі. Не завжди вміє розв'язати складні задачі і проблеми у сфері екстремальних ситуацій. Узагальнюючи емпіричні дані та формулюючи теоретичні висновки потребує незначної допомоги з боку викладача. Не завжди адекватно пропонує розробку та управління проектами й підходить до аналізу екстремального середовища та рефлексій його впливів.*

**Задовільно
(64–73 D)**

Здобувач вищої освіти має недостатні знання про практичні методи та інструментарій в екстремальній психології; головні прийоми співпраці в екстремальних ситуаціях; у визначенні основних термінів та понять дисципліни припускається певних помилок. Загалом розуміє суть професійної діяльності, проте, щоб адаптувати та модифікувати існуючі наукові підходи та методи до конкретних ситуацій професійної діяльності, потребує значної допомоги. Під час визначення специфіки психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних життєвих ситуаціях; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень потребує значної допомоги з боку викладача; не завжди може аналізувати, будувати стратегію подальшої взаємодії в екстремальних ситуаціях. Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані. Не завжди виявляє розуміння складних задач і проблем у сфері екстремальної психології. Здатний здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; досліджувати взаємодію та будувати стратегію поведінки з різними психотипами в екстремальних ситуаціях; натомість при виконанні завдання з розробки та управління проектами потребує допомоги. Здатний організувати та реалізовувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів, однак не вміє чітко розробляти та

	<p>впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях. Питання адаптації та модифікації існуючих наукових підходів та методів до конкретних ситуацій професійної діяльності <i>викликає певні труднощі. Аналіз емпіричних даних та теоретичних висновків викликає значні труднощі. Не виявляє творчого підходу до психологічного прогнозу щодо розвитку особистості, груп, організацій; розробки просвітницьких матеріалів та освітніх програм, впровадження їх, отримання зворотнього зв'язку, оцінки якості. Не адекватно застосовує знання у практичних ситуаціях та в розробці іміджу психолога.</i></p>
<p>Задовільно (60–63 E)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання про практичні методи та інструментарій екстремальної психології; головні прийоми співпраці в екстремальних ситуаціях; у визначенні понять і термінів дисципліни припускається суттєвих помилок; не вміє застосовувати основні методи в екстремальних ситуаціях; визначення проблеми у сфері ефективного професійного спілкування викликає значні труднощі. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. На низькому рівні володіє вміннями організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері екстремальної психології; досліджувати взаємодію та будувати стратегію поведінки з різними психотипами в екстремальних ситуаціях. Розробка та управління проектами викликає значні труднощі; не виявляє здатності організувати та реалізовувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів; на низькому рівні володіє вміннями адаптувати та</i></p>

	<p>модифікувати існуючі наукові підходи та методи до конкретних екстремальних ситуацій. В оцінці з позицій психологічної рефлексії впливів і ризиків екстремального середовища з подальшою ефективною протидією їх негативним наслідкам <i>припускається суттєвих помилок. Практично не виявляє розуміння, як ефективно організувати медіапростір в науково–практичній, дослідницькій і просвітницькій діяльності психолога. Не цілком розуміє, як розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуація. Має значні труднощі у дослідженні суспільних груп. Не вміє узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки; застосовувати основні методи роботи із засобами масової комунікації та інформації. Має значні ускладнення в розробці складових позитивного іміджу; застосовування знань у практичних ситуаціях викликає значні труднощі. Не завжди доцільно вміє визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, кризова тощо). Не вміє мотивувати людей та рухатися до спільної мети.</i></p>
<p>Незадовільно (35–59 FX)</p>	<p><i>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про практичні методи та інструментарій в екстремальній психології; головні прийоми взаємодії в екстремальних ситуаціях; визначає основні терміни та поняття дисципліни; фрагментарно представляє результати досліджень у письмовій та усній формах; не бере участь у фахових дискусіях; розв’язує складні задачі і проблеми у сфері екстремальної психології. В усних відповідях відсутня повнота, логіка й обґрунтування.. Не вміє: визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних життєвих</i></p>

	<p>ситуаціях; ознайомлення з сучасними науковими здобутками за напрямом дослідження екстремальних видів діяльності, психологічними концепціями екстремальності та підходами стосовно профілактики негативних психічних зрушень. <i>Не усвідомлює, як організовувати та реалізовувати практичну діяльність в діагностиці, корекції та профілактиці афективних, стресових та пост стресових розладів з метою оптимізації життєдіяльності та здійснення професійних функцій у відповідних умовах. Не розуміє як визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, кризова тощо). Не розв'язує задачі і проблеми у сфері екстремальних ситуацій. Не працює над проектами та управління ними. При вирішенні складних задач і проблем у сфері міжособистісної взаємодії припускається грубих помилок чи не виконує завдання. Не виявляє розуміння, як здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно–комунікаційних технологій.</i></p>
<p>Незадовільно (0–34 F)</p>	<p>Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до екзамену та проходить повторне вивчення дисципліни.</p>

1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)

Для підсумкового контролю (екзамен) з навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» відводиться 20 балів. Здобувач допускається до складання екзамену, якщо впродовж вивчення дисципліни він набрав не менше 40 балів. На екзамені здобувач отримує бали за відповіді на запитання білету.

Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни сумуються з балами, отриманими під час екзамену.

Бали	Критерії
0 балів	Відповіді на запитання відсутні.
1–5 балів	Відповіді на запитання неповні, невпевнені. Відсутні приклади практичного використання.
6–10 балів	Здобувач вищої освіти не вміє логічно думати, робити власні висновки. Відповіді на запитання формальні, книжкові. Не наведено прикладів практичного використання в освітньому процесі
11–15 балів	Відповіді на запитання загалом правильні, проте наявні помилки у визначеннях. Здобувач вищої освіти намагається робити власні висновки, наводить приклади практичного використання в освітньому процесі.
16–20 балів	Здобувач вищої освіти вміє розмірковувати, робити власні висновки. Відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання.

Програмою дисципліни «Екстремальна психологія» передбачається підсумковий контроль у формі екзамену. Його метою є встановлення рівня засвоєння навчальної дисципліни студентами, сформованість в них необхідних вмінь та навичок.

Для підготовки до екзамену 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.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)

1. Предмет і завдання екстремальної психології. Зв'язок з іншими науками.
2. Поняття та види екстремальних ситуацій.
3. Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості.
4. Чинники розвитку безпосередніх та віддалених негативних наслідків екстремальної ситуації.
5. Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.
6. Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці.
7. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.
8. Поняття про психічні реакції на екстремальну ситуацію та психічні розлади організму людини.
9. Профілактика панічного настрою серед населення в зоні надзвичайної ситуації.
10. Правила надання екстреної психологічної допомоги.
11. Поняття та види стресу.
12. Методи діагностики стресу.
13. Психосоматичні реакції на стресову ситуацію.
14. Психологічна діагностика клієнтів у травмуючій ситуації та після неї.
15. Психогенні реакції постраждалих від терактів та надання їм психологічної допомоги.
16. Особливості психологічної допомоги учасникам бойових дій.
17. Специфіка психологічної роботи з персоналом аварійно-рятувальних служб в умовах екстремальної ситуації.
18. Стадії (фази) переживання гострого горя осіб, які постраждали у екстремальній ситуації.
19. Нормальне та патологічне горе.
20. Психологічна робота з горем.
21. Основні методи роботи з психотравмою осіб, які постраждали у

екстремальній ситуації.

- 22.Суїцидальна поведінка. Фактори суїцидального ризику.
- 23.Психофізіологічний підхід в дослідженні екстремальної поведінки.
- 24.Типові стресори професійної діяльності.
- 25.Стресові та постстресові емоційні стани.
- 26.Фрустрація як стан психоемоційної напруженості.
- 27.Психоемоційний стан внутрішньоособистісного конфлікту.
- 28.Різновиди афектів: ознаки та особливості проявів.
- 29.Діагностика психоемоційної напруженості.
- 30.Робота з психічною травматизацією під час події і після неї.
- 31.Психологічний дебрифінг.
- 32.Посттравматичні стресові розлади: діагностичні критерії та ознаки.
- 33.Методики діагностики ПТСР.
34. Об'єкт та предмет психології екстремальної поведінки.

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.

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. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ: «КНТ», 2023. 168 с.
2. Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах: методичний посібник. Київ : «КНТ», 2023. 78 с.
3. Превентивні психофізіологічні заходи з попередження розвитку дизадаптації у військовослужбовців (невротичних та психічних розладів, пресуїцидальних форм поведінки) в умовах воєнного конфлікту після його завершення. Методичні рекомендації. Київ, «Центр учбової літератури», 2023. 80с.
4. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками бойових дій на етапі відновлення. Методичний посібник. Київ, Центр учбової літератури, 2023. 283 с.
5. Розов В.И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение: научно – практическое пособие. К. :КНТ; Саммит– Книга, 2022, 480 с.

Допоміжна література

1. Kosyanova O. Психологічні особливості безпеки життєдіяльності особистості в надзвичайних ситуаціях та її життєстійкість. Розділ монографії International Security Studios: managerial, economic, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects (international collective monograph). Tbilisi, Georgia, 2023, стор. 665–690.
2. Екстремальна психологія: Підручник за заг. ред.. проф. О.В.Тімченка К.: ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
3. Косьянова О., Поспелова І., Казакова А. Мотиви та настанови делінквентної поведінки в осіб із різним гендерним індексом особистості. Наука і освіта. 2022. №2. 12–18. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-2-2>
4. Косьянова О., Кириченко К., Кімінчижи М.. Взаємозв'язки показників невротизації особистості та її соціально–психологічної адаптації. Наука

і освіта. 2022. №4. 49–56. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-9>

5. Kosianova O., Pylypenko, N., Shevchenko, N., Formaniuk, Y., Herasina, S., Horetska, O. (2022) (Web of Science). Psychotherapeutic Counseling in Promoting Personal Development. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 13(3), 119–137. <https://doi.org/10.18662/brain/13.3/357>

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>
2. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
URL : <http://www.mon.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт
URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.
5. Репозитарій Університету Ушинського <http://dspace.pdpu.edu.ua>.
6. <http://nlrcenter.com.ua/> – Український Центр НЛП.
7. <http://psylib.kiev.ua/> – психолгічна бібліотека «Самопізнання і саморозвиток».
8. <http://www.psychosmisl.com.ua/> – Психологічна допомога.
9. Картка обстеження потерпілого : офіційний сайт. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=3&nreg=1094-2001-%EF>