**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Вченою радою факультету

педагогічних технологій

та освіти впродовж життя

31 серпня 2023 р., протокол №10

Голова вченої ради

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оксана ЧЕРНИШ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**для вивчення навчальної дисципліни**

**ОК33 «ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія»

освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»

факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя

кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри

психології та соціального забезпечення

28 серня 2023 р.

протокол № 7

В.О. завідувача кафедри психології та соціального забезпечення

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Марина ОКСЮТОВИЧ

Розробник: доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та соціального забезпечення Олег МАТЕЮК

**Житомир**

**2023-2024 н.р.**

***Метою вивчення навчальної дисципліни*** «Екстремальна психологія» є формування у студентів системних теоретичних знань про психологічні закономірності поведінки людини в екстремальних ситуаціях; особливості поведінки, емоцій, патологічних станів людини у період впливу на неї екстремальних стресових факторів.

*Завдання вивчення дисципліни* закріплені у нормативно-правових документах Міністерства освіти і науки України. Зміст курсу передбачає не тільки засвоєння студентами наукових понять про психологічні знання, уміння і навички, потрібні в екстремальних ситуаціях, і способів розвитку психологічної стійкості до них; але й культивування пізнавальної мотивації до формування професійної компетентності; розвиток психологічної культури студентів. Також результатом засвоєння курсу є інформування про способи надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях тощо.

Об’єкт навчальної дисципліни: психіка, що піддається впливу екстремальних факторів.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» студенти повинні**

***з н а т и:***

* структуру предмету як систему знань про діяльність в екстремальних умовах;
* сутність поняття «категорія» у психології та характеристику базових категорій екстремальної психології;
* особливості застосування методів психологічного дослідження згідно проблематики екстремальної психології та специфічні методи цього розділу психологічної науки;
* теоретичні підходи до опису та вирішення основних проблем екстремальної психології.
* закономірності та особливості екстремальної психології;
* емоційно-вольові стани, які виникають у людей в процесі екстремальної психології;
* проблеми, які пов’язані з адаптацією, готовністю, надійністю та професійною деформацією фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

***в м і т и:***

* аналізувати категоріальний лад екстремальної психології;
* визначати основні етапи розвитку екстремальної психології;
* аналізувати з точки зору різних підходів основні проблеми екстремальної психології;
* проводити вивчення професійної придатності фахівців до діяльності в екстремальних умовах;
* на основі психофізіологічних показників проводити аналіз придатності фахівців до того чи іншого виду професійної діяльності в екстремальних умовах.

***о з н а й о м и т и с ь:***

* з методами діагностики психічних станів, поведінки людини в екстремальних умовах, діагностики ПТСР, з адекватними та дієвими прийоми, методами та техніками психологічної реабілітації травмованих осіб;
* з технологіями застосування теорій екстремальної психології на практиці;
* з теоретичним аналізом наукової інформації з питань екстремальної психології.

Методологія вивчення навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» будується на взаємозв’язку теоретичних концепцій та тих практичних навичок, яких набувають студенти за результатами лекційних, практичних занять та самостійної роботи.

Відповідно до Стандарту вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія»), змісту освітньо-професійної програми, опанування навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» забезпечуватиме формування **інтегральної компетентності** (здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог), а також таких **загальних** **компетентностей** (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

Отримані знання з навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» стануть складовими таких **програмних результатів** навчання:

РН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

РН19. Вміти критично мислити у сфері професійної діяльності та формулювати психологічний висновок на основі психодіагностичного обстеження.

**3. Програма навчальної дисципліни**

**Модуль 1**

*Теоретичні та методологічні засади екстремальної психології*

**Тема 1. Психологічна концепція діяльності** **в екстремальних умовах.**

Діяльність в екстремальних умовах. Психологічна концепція умов діяльності. Основні принципи розмежування особливих та екстремальних умов діяльності. Тріада факторів екстремальних умов діяльності: зовнішні фактори, внутрішні умови (психічні стани та властивості особистості) і результати (показники) діяльності. Зовнішні фактори: фактори населеності (об’єктивні), фактори професійної діяльності, інформаційні фактори. Внутрішні умови: рівень загального інтелекту, рівень особистісної стабільності, напруженість, тривожність, психопатології, психодинамічні властивості, психічні стани. Результати діяльності: результативність, продуктивність, ефективність, якість та надійність діяльності.

**Тема 2. Особливості професійної діяльності в екстремальних умовах**

Категорія «екстремальні умови професійної діяльності». Типи екстремальних ситуацій (О. Столяренко): об’єктивно-екстремальні, потенційно-екстремальні, особистісно-спровоковані (віктимні), уявлювані (фантазійні). Детермінанти професійної діяльності в екстремальних умовах. Дослідження психології діяльності в екстремальних умовах через аналіз трьох параметрів: екзогенні чинники діяльності (наявність екстремальних чинників); ендогенні чинники діяльності (взаємозалежність психічних станів і властивостей особистості); результатів діяльності.

**Тема 3. Результати діяльності в екстремальних умовах**

Екстремальна поведінка в умовах життєдіяльності та професійної діяльності особистості. Роль особистісних диспозицій у породженні екстремальності. Ситуативні чинники екстремальної поведінки.

Характеристика діяльності в екстремальних умовах: зміни в поведінці і функціональних станах, толерантність до екстремальних впливів та стресу, нервово-психічна стійкість. Результати діяльності: проміжні та кінцеві. Продукти праці. Продуктивність, ефективність та результативність діяльності. Поняття якості діяльності. Оцінка результатів діяльності та поведінки людини та колективу.

**Тема 4. Психічні реакції особистості в екстремальних та екстремальних умовах.**

Емоційна сфера працівника в екстремальних умовах діяльності. Інтелектуальна сфера особистості, яка здійснює професійну діяльність в екстремальних умовах. Професійні цінності та особистісні особливості професіонала. Психофізіологічний підхід в дослідженні поведінки особистості в екстремальних та екстремальних умовах.

Нейродинамічні та індивідуально-диференційні відмінності у екстремальній поведінці. Медико-біологічний напрям в дослідженні екстремальності.

Психоаналітичний та психодинамічний підхід в поясненні причин і наслідків впливу екстремальних умов на особистість. Підсвідома регуляція поведінки в екстремальних умовах.

Когнітивні конструкти як чинники поведінки особистості в екстремальних умовах. Стани психоемоційної напруженості в контексті руйнування світоглядних концепцій особистості.

Стрес та його види. Стадії стресу: стадія тривоги, стадія резистентності, стадія виснаження. Типи реагування на стрес.

Позитивні зміни стану і активності людей у екстремальних ситуаціях. «Мотив помсти», «адреналінова залежність». Передробочі стани: бойова готовність, лихоманка, апатія.

Негативні зміни стану і активності людей в екстремальних умовах. Функційні порушення психічної діяльності у мотиваційній, пізнавальній, емоційній та вольових сферах. Психофізіологічні зміни.Формування нових негативних установок у осіб, які перебували у надзвичайній ситуації: «ефект Карпентера», «ефект обпалених пальців», «ефект реагування», «ефект підмочених штанів». Афективні реакції особистості. Страх, види страху.

Психічні стани в екстремальних умовах: стан психологічного оглушення, стан підсвідомого автоматизму, стан фрустрації.

Загальна характеристика хворобливих порушень психіки, які виникають під час та після діяльності екстремальних умов: психогенії, психози, неврози.

Особливості поведінки людей – учасників бойових дій. Бойовий постстравматичний стресовий розлад. Синдром «солдатського серця», синдром вижившого, флешбек-синдром, «комбатантна психопатія» – як негативні стани людей, які перебували у бойових діях. Травматична особистість та основні риси, які її характеризують.

Психологічні реакції та поведінка людей, які стали жертвами терористичного акту. Психологічні портрети терориста та жертви. Стокгольмський синдром.

**Тема 5. Проблема психічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах**

Проблема психічної готовності до діяльності в екстремальних умовах: діагностика і підготовка. Структурно-функціональний зміст та рівні психічної готовності. Компоненти готовності та їх характеристика. Засоби підвищення готовності до діяльності в екстремальних умовах.

**Тема 6. Психологія груп у екстремальних ситуаціях.**

Психологія групи та її згуртованість. Позитивні та негативні зміни у групах у екстремальних ситуаціях.

Психологія слуху. Дія слухів на людей.

Психологія натовпу, його особливості та динаміка. Причини та умови виникнення групової паніки. Способи попередження та нейтралізації паніки.

**Тема 7. Проблема психологічного супроводу та психологічної підтримки особистості у професійній діяльності в екстремальних умовах**

Проблема психологічного супроводу діяльності в екстремальних умовах та психологічної підтримки. Психологічна підготовка до діяльності в екстремальних умовах. Психогігієна та психопрофілактика як засоби підтримання працездатності. Психологічна допомога фахівцям, які працюють в екстремальних умовах. Методи забезпечення ефективності індивідуальної та групової професійної діяльності в екстремальних умовах, методи саморегуляції та самодопомоги в екстремальних умовах. Оцінка здатності групи до дій в екстремальних умовах, групова екстремальна майстерність. Ознайомлення з іграми, спрямованим на імітування екстремальних умов професійної діяльності.

**Тема 8. Проблеми постекстремального впливу на особистість та групу.**

Аналіз постекстремальних проблем фахівців. Фази динаміки стану осіб, які пережили екстремальні умови професійної діяльності: гострий емоційний шок, психофізіологічна демобілізація, стадія вирішення, стадія відновлення. Характеристика негативних наслідки постекстремальних умов: психологічні зміни (постекстремальні психічні стани, постекстремальні функціональні психічні порушення, посттравматичні стресові розлади, психопатологія); соціальні зміни (труднощі постекстремальної соціальної адаптації, зміни у способі життя); педагогічні зміни (проблеми у навчанні); медико-психічні зміни (погіршення фізичного здоров’я, ймовірність суїцидів тощо).

Сутність методики постекстремальної підготовки, її мета та завдання. Характеристика етапів процесу постекстремальної підготовки: зустріч осіб, які здійснювали свою професійну діяльність в екстремальних умовах, відновлення та підтримання професійно-екстремального потенціалу фахівця й врахування його в подальшій професійній діяльності.

**Теми практичних занять**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **теми** | **Назва теми заняття** | **Кількість годин** |
| 1 | Психологічна концепція діяльності в екстремальних умовах | 2 |
| 2 | Особливості професійної діяльності в екстремальних умовах | 2 |
| 3 | Результати діяльності в екстремальних умовах | 2 |
| 4 | Психічні реакції особистості в екстремальних та екстремальних умовах | 2 |
| 5 | Проблема психічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах | 2 |
| 6 | Психологія груп у екстремальних ситуаціях | 2 |
| 7 | Проблема психологічного супроводу та психологічної підтримки особистості у професійній діяльності в екстремальних умовах | 2 |
| 8 | Проблеми постекстремального впливу на особистість та групу | 2 |
| Разом | | 16 |

**6. Завдання для самостійної роботи**

Основними завданнями самостійної роботи слухачів є підготовка і виконання поточних навчальних завдань, а також самостійне вивчення окремих питань навчальної дисципліни. Самостійна робота передбачає підготовку навчально-наукового есе (згідно визначених вимог) за однією із запропонованих тем.

1. Психологічна концепція умов діяльності.

2. Основні принципи розмежування особливих та екстремальних умов діяльності.

3. Тріада факторів екстремальних умов діяльності: зовнішні фактори, внутрішні умови (психічні стани та властивості особистості) і результати (показники) діяльності.

4. Зовнішні фактори: фактори населеності (об’єктивні), фактори професійної діяльності, інформаційні фактори.

5. Внутрішні умови: рівень загального інтелекту, рівень особистісної стабільності, напруженість, тривожність, психопатології, психодинамічні властивості, психічні стани.

6. Результати діяльності: результативність, продуктивність, ефективність, якість та надійність діяльності.

7. Характеристика екстремальної діяльності.

8. Зміни в поведінці і функціональних станах працівника.

9. Толерантність до екстремальних впливів та стресу.

10. Поняття нервово-психічної стійкості.

11. Результати діяльності: проміжні та кінцеві.

12. Продукти праці та їх особливості.

13. Продуктивність, ефективність та результативність діяльності.

14. Поняття якості діяльності.

15. Оцінка результатів діяльності та поведінки людини та колективу.

16. Категорія «особливі умови професійної діяльності».

17. Емоційна сфера працівника в екстремальих умовах діяльності.

18. Інтелектуальна сфера особистості, яка здійснює професійну діяльність в екстремальних умовах.

19. Професійні цінності та особистісні особливості професіонала.

20. Проблема психологічної готовності до екстремальної діяльності: діагностика і підготовка.

21. Структурно-функціональний зміст та рівні психологічної готовності.

22. Компоненти готовності та їх характеристика.

23. Засоби підвищення готовності до екстремальної діяльності.

24. Проблема адаптації до особливих умов діяльності.

25. Методи визначення адаптаційних можливостей людини.

26. Психогенні фактори екстремальної діяльності (викликані характером діяльності та інформаційного характеру).

27. Психічні стани та особистісні особливості, зумовлені особливими умовами діяльності.

28. Проблема психологічного супроводу екстремальної діяльності та психологічної підтримки.

29. Психологічна підготовка до екстремальної діяльності.

30. Психогігієна та психопрофілактика як засоби підтримання працездатності.

31. Психологічна допомога фахівцям, які працюють в особливих умовах.

32. Методи саморегуляції та самодопомоги в особливих та екстремальних умовах.

33. Основні параметри екстремальної діяльності.

34. Зовнішні (об’єктивні) чинники екстремальних ситуацій.

35. Внутрішні (суб’єктивні) чинники екстремальних ситуацій.

36. Наслідки впливу екстремальних умов на організм і поведінку людини.

37. Порушення сенсорних та моторних функцій поведінки в особливих та екстремальних умовах.

38. Функціональний стан організму людини та його різновиди.

39. Основні екстремальні чинники психогенного ризику (за О.М.Столяренком): обстановочні, діяльнісні та особистісні.

40. Основні прийоми моделювання стресу в експериментальному дослідженні напруженості.

41. Прояв критеріїв екстремальності у ситуаційній поведінці і екстремальній діяльності.

42. Залежність між екстремальною активацією і продуктивністю поведінки (Закон Йєркса-Додсона).

43. Умови та чинники адекватного реагування в особливих умовах

44. Показники ефективності екстремальної діяльності.

45. Вегетативні зрушення як показник психоемоційної напруженості в особливих умовах.

46. Перебування в зоні ведення бойових дій як різновид поведінки в особливих умовах.

47. Нервово-психічна стійкість як характеристика придатності до екстремальної діяльності.

48. Загальна характеристика різновидів станів психоемоційної напруженості.

49. Чинники виникнення психоемоційної напруженості.

50. Когнітивний дисонанс як детермінанта психоемоційної напруженості.

51. Сутність понять «небезпека», «убезпеченість» та їх зміст.

52. Рівні вольової регуляції екстремальної поведінки.

53. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації особистості.

54. Загальна характеристика стресу як стану психоемоційної напруженості.

55. Теорія стресу Г.Сельє: витоки та основні положення.

56. Різновиди стресу та їх роль в екстремальній поведінці.

57. Особливості фізіологічних та особистісних стресорів (стрес-чинників).

58. Характеристика стресорів в професійній діяльності людини.

59. Особливості фрустрації як психоемоційної напруженості. Фрустраційна толерантність.

60. Різновиди фрустрації та їх прояви у поведінці людини.

61. Характеристика внутрішньо особистісного конфлікту: причини виникнення та вплив на поведінку.

62. Поняття психологічного кризового стану та його наслідки для особистості і поведінки.

63. Афект як психоемоційна напруженість: різновиди та діагностичні ознаки.

64. Страх та індивідуальна паніка.

65. Загальна характеристика напрямів психологічного забезпечення професійної діяльності особистості в особливих та екстремальних умовах.

66. Діагностика професійної придатності особистості до діяльності в особливих та екстремальних умовах.

67. Структура психологічної готовності особистості до екстремальної діяльності.

68. Шляхи формування завчасної готовності до екстремальної поведінки (ситуаційно-функціональне моделювання, індивідуальні та тренінгові заняття).

69. Психологічний супровід професійної діяльності особистості в особливих та екстремальних умовах.

70. Напрями та форми психологічних та психотерапевтичних відновлювальних процедур в роботі з особистістю після перебування в особливих умовах.

71. Поняття екстреної психологічної допомоги та підстави її надання.

72. Корекційна функція екстреної психологічної допомоги.

73. Загальна характеристика основних форм термінової психологічної допомоги («допсихологічний» вплив, емоційна підтримка, ведення, демобілізація, психологічна інтервенція).

74. Особливості проведення психологічного дебрифінгу та деф’юзингу.

75. Прийоми вольової саморегуляції та аутотренінгу в попередженні наслідків екстремальних впливів.

**7. Індивідуальні завдання**

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Екстремальна психологія» включає:

• анотування вивченої додаткової літератури;

• опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на практичних заняттях;

• написання есе за визначеною тематикою;

• складання психодіагностичного інструментарію тощо.

**11. Рекомендована література**

***Основна література:***

1. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів : навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
2. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій (2019). Практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 220 с. // <https://www.academia.edu/40028931/>
3. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с.
4. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

***Допоміжна література***

1. Магдисюк, Л., Павлова, Б. (2020). Психологічна допомога дитині та сім’ї у подоланні девіантної поведінки. Актуальні ідеї К. Д. Ушинського в контексті навчання й виховання української молоді: збірник матеріалів Четвертих педагогічних читань здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності «Початкова освіта» та науковців-дослідників психолого-педагогічної спадщини Ушинського. Луцьк: Волиньполіграф. С. 57–60.
2. Магдисюк, Л., Мельник, А. (2020). Психологія роботи з групами ризику: методичні рекомендації до курсу «Психологія роботи з групами ризику». Луцьк: Вежа-Друк. 20 с.
3. Психологія кризових станів: наука і практика. (2021) / Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ, Інститут психології імені Г. С. Костяка НАПН України. 226 с.
4. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога / Луцьк : Вежа–Друк, 2022. 64 с.
5. Bounoua, N., Hayes, J., & Sadeh, N. (2020). Identifying suicide typologies among trauma-exposed veterans. Crisis, 41(4), 288-295. doi:https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000637.
6. CERC: Psychology of a Crisis. (2019). // <https://cutt.ly/UMepXTV>.
7. Spitzer, C., Lübke, L., Müller, S., Lindstädt, T., & Gallinat, C. (2022). Childhood maltreatment, traumatic experiences, and posttraumatic stress disorder in pathological skin picking: An online case-control study.*General Hospital Psychiatry, 78*, 9-13. doi:https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2022.06.002.

***Інформаційні ресурси в Інтернеті***

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
2. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
3. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>.
4. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
5. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklib.npu.edu.ua/>.
6. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.