

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 1/13

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
педагогічних технологій та освіти  
впродовж життя

31 серпня 2023 р.,  
протокол № 11

Голова Вченої ради  
Оксана ЧЕРНИШ



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ»

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 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри  
Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної програми  
Марина ОКСЮТОВИЧ

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

Житомир  
2023-2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 2/13

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність: 053 «Психологія»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		4-й	–
Загальна кількість годин – 120		<b>Семестр</b>	
		7	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 4,5	Освітній ступінь: «бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		16 год.	–
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		32 год.	–
		<b>Лабораторні</b>	
		- год.	–
		<b>Самостійна робота</b>	
		72 год.	–
<b>Індивідуальні завдання</b>			
Вид контролю: залік			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 40% / 60%.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 3/13

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про психологічні особливості людини як фактори успішності його діяльності; ознайомлення здобувачів з понятійним апаратом, що описує психологію пізнавальних і емоційно-вольових процесів; розроблення на цій основі підходів щодо вдосконалення застосування психотерапії та психокорекції в діяльності психолога.

Пізнавальні процеси забезпечують відображення об'єктивного змісту стимулів з внутрішнього і зовнішнього середовища. Вони не просто відображають навколишній світ, а й моделюють його, створюючи ситуації, які реально не існують. Це планування, мета, побудова програми діяльності. Пізнавальні процеси входять як складові одиниці в будь-яку людську діяльність, забезпечуючи її ефективність. Вони здійснюються у вигляді окремих пізнавальних дій, кожне з яких представляє собою цілісний технічний акт, що складається нероздільно з усіх видів психічних процесів. Дуже важливо вміти управляти своїми емоціями, розуміти їх природу, а також функції вольової регуляції.

**Завданнями** вивчення навчальної дисципліни є:

- детальне вивчення проявів і показників психічних пізнавальних процесів, що характерні для психологічної норми;
- виявлення особливостей і специфіки вираженості властивостей, видів, психофізіологічної ролі психічних пізнавальних процесів;
- формування у студентів умінь і навичок теоретичної методологічної психологічної роботи, спрямованої на дослідження психологічних особливостей пізнавальних процесів;
- розвиток у студентів умінь і навичок діагностики і оцінки функціональних проявів емоційно-вольових процесів.

Методологія вивчення навчальної дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» 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 «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» забезпечуватиме формування **інтегральної компетентності** (здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов), а також таких загальних (ЗК) та спеціальних компетентностей (СК):

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК13. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 4/13

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК13. Володіти навичками психологічного аналізу, прогнозу, надання практичних рекомендацій.

Здобуті знання з навчальної дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» стануть складовими таких програмних результатів навчання:

РН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

РН5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

РН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1. «Людина в екстремальних умовах буття: механізми стресової активності та способи управління поведінкою»

##### Тема 1. Екстремальні та кризові ситуації як «перехідні» етапи життєвого шляху людини

1. Поняття життєвого шляху. Людина як автор простору і часу власного життя. Два виміри існування людини: повсякденність та екстремальність.
2. Особливості існування людини в модусі повсякденності (ординарності): мотиваційно-смісловий аспект.
3. Проблема стагнації особистості в умовах ординарного, “застиглого” буття.
4. Екзистенційний конфлікт людини: тяжіння до стабільності та змін. Модус трансординарності: особливий вимір людського життя.
5. Життєві події та їх роль у сприйманні людиною світу.
6. Екстремальні та кризові ситуації як прояв трансординарної психологічної реальності.
7. Буття людини та її активність в особливих умовах життєдіяльності.
8. Проблема психотрансформації особистості після виходу з умов екстремальності.
9. Проблеми фізичного, особистісного, духовного “виживання” та подальшого розвитку людини.

##### Тема 2. Типи та види екстремальних ситуацій

1. Поняття екстремальних факторів (стресорів).
2. Основні критерії класифікації екстремальних факторів.
3. Фактори зовнішні та внутрішні.
4. Типи та види екстремальних ситуацій з різних критеріїв.
5. Ступінь здатності до діяльності в екстремальних умовах.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 5/13

6. Особливості впливу на людину катастрофічних та шоківих екстремальних ситуацій, очікуваних та непередбачуваних (раптових), короткочасних та довготривалих. Поняття «персоналізованих» екстремальних ситуацій.

### **Тема 3. Біологічні, психофізіологічні та психосоціальні механізми активності людини у надзвичайних умовах**

1. Стійкість фізіологічних і психологічних функцій людини в умовах дії екстремальних факторів.
2. Сутність поняття «гомеостаз». Гомеостаз біологічний та компромісний («діяльнісний»).
3. Аналіз понять «первинна» та «стабілізуюча» адаптація, «адаптаційна система організму», «адаптаційний синдром».
4. Вегетативний субсиндром стресу. Активна, пасивна та проміжна форми реагування на вплив екстремальних стресорів.

### **Тема 4. Первинна адаптація людини до екстремальних умов: особливості психогенних реакцій**

1. Поняття «екстремального стану» людини. Психоемоційні компоненти екстремального стану людини.
2. Особливості проявів психогенних реакцій у людини, яка перебуває в екстремальному стані.
3. Динаміка екстремального стану. Складові фази гострого емоційного шоку, їх прояви.
4. Психічний захист особистості в умовах небезпеки: реакції «глибинної особистості», афективно-шоківі та істероформні порушення психічного функціонування.

### **Тема 5. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації**

1. Особливості перцепції та перцептивні зміни людини, яка перебуває в екстремальному стані.
2. Перцептивні ефекти та пов'язані з ними афективні та психомоторні реакції. Емоційно-сенсорні зміни. Зміни психомоторики (позитивні, негативні).
3. Особливості функцій уваги та пам'яті. Особливості логічного мислення, емоційно-асоціативні (мисленеві) зміни.
4. Когнітивні ефекти. (порушення) свідомості та самосвідомості. Межеві форми змін свідомості.

### **Змістовий модуль 2. «Психологія життєвих криз: феноменологія, психосоціальні наслідки, психологічна допомога»**

#### **Тема 6. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини**

1. Поняття «адаптивної активності» людини. Прості та складні форми екстремальної активності.
2. Мотивація самозбереження та її функції, вплив на поведінку. Поняття фізичного та особистісного самозбереження, проблема конфлікту між ними в умовах екстремальності.
3. Зміни вольового зусилля та мотивації людини в умовах екстремальності.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 6/13

4. «Превентивна» поведінкова адаптація: особливі прояви поведінкових реакцій та ефекти: “звикання” до екстремальної ситуації, “зменшення активності”, «обмеження активності». Форми обмеженої активності: свужіння ареалу, локальне обмеження. Пошук та створення преферендуму.
5. «Стабілізаційна» поведінкова адаптація: зміни форм і алгоритмів поведінки, глобальні зміни поведінки. Реорганізація поведінки: зміни операційного та часового компонентів діяльності. Поняття активної неадаптивності («надситуативної активності»).
6. Свобода волі та відповідальність людини при виході її за межі прогнозування результату своєї активності. Залежність людини від обставин та проблема її перетворення на залежність обставин від волі діяча.

#### **Тема 7. Загальна структура змін міжособистісних відносин в екстремальних та кризових умовах**

1. Екстремальні та кризові ситуації як каталізатор особистісних якостей та «прискорювач» розвитку взаємовідносин між людьми. Проблема відповідальності за себе та інших людей в екстремальних умовах, проблема прийняття відповідальних рішень.
2. Соціально-психологічний субсиндром стресу: Загальна структура змін спілкування в короткочасних та довготривалих екстремальних умовах. Помилки спілкування при первинній експансії.
3. Особливості формування неформальних груп з учасників екстремальної ситуації.
4. Зменшення активності спілкування, відчуження від інтересів оточуючих, стресогенний аутизм. Психологічні проблеми аутсайдерів.

#### **Тема 8. Масовидні явища та способи управління масовою свідомістю в умовах екстремальності**

1. Психологія масової поведінки. Особистість в масі. Фактори, які впливають на людину в натовпі. Основні форми стихійної поведінки та умови їх виникнення в екстремальних ситуаціях.
2. Масовий страх та тривога. Масова паніка. Етапи та прояви панічних реакцій. Психологічні та соціальні наслідки масової панічної поведінки. Вплив на панічну поведінку.
3. Масова агресія. Варіанти масової агресивної поведінки. Механізми впливу на агресивну масу людей.

#### **Тема 9. Управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності**

1. Поняття «екстремальних» професій. Психологічні характеристики екстремальних умов діяльності.
2. Проблема професійної надійності працівника та готовності до праці в особливих умовах. Особливості професійної діяльності в умовах фізичного та емоційного стресу, вимоги до спеціаліста.
3. Системоформуючі якості представника екстремальних професій: готовність до небезпеки та професійних дій в небезпечних умовах; здатність до проявів «активної неадаптивності», нестандартних рішень професійних завдань у

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 7/13

складних, небезпечних умовах праці; здатність працювати на межі своїх можливостей та нести відповідальність за те, що відбувається.

4. Стрес та екстремальні впливи в професійній діяльності льотно-диспетчерського складу. Особливості професійної діяльності та професійні ризики. Проблема «людського фактора» в авіації. Вимоги до спеціаліста. Способи мінімізації стресових впливів.
5. Екстремальні впливи в діяльності працівників силових структур. Особливості професійної діяльності пожежників, ліквідаторів аварій (працівників частин МНС). Екстремальні стресори в професійній діяльності медичних працівників.
6. Психологічні аспекти управління групою професіоналів, які працюють в екстремальних умовах діяльності. Вплив групи на емоційний стан та поведінку спеціаліста, якій працює в особливих умовах діяльності. Роль та авторитет керівника. Психологічні та особистісні якості керівника, які сприяють ефективному виконанню професійних завдань в екстремальних умовах. Способи ефективного впливу керівника на психічний стан та вольові якості своїх підлеглих. Особливості процесу прийняття управлінських рішень в екстремальних умовах діяльності.

#### **Тема 10. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості**

1. Самоорганізація поведінки та стратегія «подолання самого себе» в умовах повсякденності як основа життєстійкості особистості в кризових умовах існування.
2. Проблема протиборства мотивацій та управління мотивацією.
3. Вольові якості особистості та їх розвиток. Позитивні якості сильної волі, вольові риси характеру. Вольовий акт, його соціальне значення (морально-етичний аспект).
4. Методи та умови самовиховання та виховання волі.
5. Давні та сучасні способи підвищення психічної стійкості до життєнебезпечних ситуацій. Саморегуляція та самопрограмування особистості.
6. Психофізіологічні основи саморегуляції. Рівні саморегуляції.
7. Методи саморегуляції: аутогенне тренування, медитація. Когнітивні методи самоподолання наслідків екстремальної ситуації.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 8/13

### 3. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Кредитні модулі	Змістові модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
№1	<b>Змістовий модуль 1. «Людина в екстремальних умовах буття: механізми стресової активності та способи управління поведінкою»</b>				
	Тема 1. Екстремальні та кризові ситуації як «перехідні» етапи життєвого шляху людини	12	2	2	8
	Тема 2. Типи та види екстремальних ситуацій	12	2	2	8
	Тема 3. Біологічні, психофізіологічні та психосоціальні механізми активності людини у надзвичайних умовах	14	2	4	8
	Тема 4. Первинна адаптація людини до екстремальних умов: особливості психогенних реакцій	12	2	4	6
	Тема 5. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації	8	-	2	6
	МКР №1	2	X	2	X
	<b>Разом змістовий модуль 1</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>36</b>
№2	<b>Змістовий модуль 2. «Психологія життєвих криз: феноменологія, психосоціальні наслідки, психологічна допомога»</b>				
	Тема 6. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини	14	2	4	8
	Тема 7. Загальна структура змін міжособистісних відносин в екстремальних та кризових умовах	14	2	4	8
	Тема 8. Масовидні явища та способи управління масовою свідомістю в умовах екстремальності	12	2	2	8
	Тема 9. Управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності	10	2	2	6
	Тема 10. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості	8	-	2	6
	МКР №2	2	X	2	X
	<b>Разом змістовий модуль 2</b>	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>36</b>
<b>РАЗОМ</b>		<b>120</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>72</b>



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 9/13

#### 4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

Назва теми	Кількість годин
Тема 1. Поняття життєвого шляху. Людина як автор простору і часу власного життя. Два виміри існування людини: повсякденність та екстремальність. Особливості існування людини в модусі повсякденності (ординарності): мотиваційно-смысловий аспект. Проблема стагнації особистості в умовах ординарного, «застиглого» буття.	2
Тема 2. Типи та види екстремальних ситуацій. Поняття екстремальних факторів (стресорів). Основні критерії класифікації екстремальних факторів. Фактори зовнішні та внутрішні. Типи та види екстремальних ситуацій з різних критеріїв.	2
Тема 3. Біологічні, психофізіологічні та психосоціальні механізми активності людини у надзвичайних умовах. Стійкість фізіологічних і психологічних функцій людини в умовах дії екстремальних факторів. Сутність поняття «гомеостаз». Гомеостаз біологічний та компромісний («діяльнісний»). Аналіз понять «первинна» та «стабілізуюча» адаптація, «адаптаційна система організму», «адаптаційний синдром».	4
Тема 4. Первинна адаптація людини до екстремальних умов: особливості психогенних реакцій. Поняття «екстремального стану» людини. Психоемоційні компоненти екстремального стану людини. Особливості проявів психогенних реакцій у людини, яка перебуває в екстремальному стані. Динаміка екстремального стану. Складові фази гострого емоційного шоку, їх прояви.	4
Тема 5. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації. Особливості перцепції та перцептивні зміни людини, яка перебуває в екстремальному стані. Перцептивні ефекти та пов'язані з ними афективні та психомоторні реакції. Емоційно-сенсорні зміни. Зміни психомоторики (позитивні, негативні). Особливості функцій уваги та пам'яті. Особливості логічного мислення, емоційно-асоціативні (мисленсві) зміни.	2
Тема 6. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини. Поняття «адаптивної активності» людини. Прості та складні форми екстремальної активності. Мотивація самозбереження та її функції, вплив на поведінку. Поняття фізичного та особистісного самозбереження, проблема конфлікту між ними в умовах екстремальності. Зміни вольового зусилля та мотивації людини в умовах екстремальності.	4
Тема 7. Загальна структура змін міжособистісних відносин в екстремальних та кризових умовах. Екстремальні та кризові ситуації як каталізатор особистісних якостей та «прискорювач» розвитку взаємовідносин між людьми. Проблема відповідальності за себе та інших людей в екстремальних умовах, проблема прийняття відповідальних рішень. Соціально-психологічний субсиндром стресу: Загальна структура змін спілкування в короткочасних та довготривалих екстремальних умовах. Помилки спілкування при первинній експансії.	4
Тема 8. Масовидні явища та способи управління масовою свідомістю в умовах екстремальності. Психологія масової поведінки. Особистість в масі. Фактори, які впливають на людину в натовпі. Основні форми стихійної поведінки та умови їх виникнення в екстремальних ситуаціях. Масовий страх та тривога. Масова паніка. Етапи та прояви панічних реакцій. Психологічні та соціальні наслідки масової панічної поведінки. Вплив на панічну поведінку. Масова агресія. Варіанти масової агресивної поведінки. Механізми впливу на агресивну масу людей.	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	
Тема 9. Управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності. Поняття «екстремальних» професій. Психологічні характеристики екстремальних умов діяльності. Проблема професійної надійності працівника та готовності до праці в особливих умовах. Особливості професійної діяльності в умовах фізичного та емоційного стресу, вимоги до спеціаліста. Системоформуючі якості представника екстремальних професій: готовність до небезпеки та професійних дій в небезпечних умовах; здатність до проявів «активної неадаптивності», нестандартних рішень професійних завдань у складних, небезпечних умовах праці; здатність працювати на межі своїх можливостей та нести відповідальність за те, що відбувається.		2
Тема 10. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості. Самоорганізація поведінки та стратегія «подолання самого себе» в умовах повсякденності як основа життєстійкості особистості в кризових умовах існування. Проблема протиборства мотивацій та управління мотивацією. Вольові якості особистості та їх розвиток. Позитивні якості сильної волі, вольові риси характеру. Вольовий акт, його соціальне значення (морально-етичний аспект). Методи та умови самовиховання та виховання волі.		4
	<b>РАЗОМ</b>	<b>32</b>

### 5. Завдання для самостійної роботи

Передбачається, що в період вивчення дисципліни студент самостійно виконує ситуаційні вправи, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає 60 % (72 год).

### 6. 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 «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» включає:

- анутовання вивченої додаткової літератури;
- опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на практичних заняттях;
- складання психодіагностичного інструментарію тощо.

### 8. Методи навчання

Під час навчання використовуються такі методи і прийоми як дискусія, самоаналіз, тестування, виконання професійно-орієнтованого завдання, дослідницько-пошукові, практико-орієнтовані методи, консультації, методи обробки, аналізу, синтезу. Також застосовуються традиційні та сучасні технології, а саме: особистісно-орієнтована, інформаційно-комп'ютерні, інтерактивні, проблемно-орієнтовані та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі спостереження, пояснення, метод проблемного навчання, організаційного проектування.

### 9. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 11/13

самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань та семестрового контролю.

**Модульний контроль** здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування і завершується написанням модульної контрольної роботи.

**Семестровий контроль** здійснюється шляхом складання заліку.

## 10. Схема нарахування балів Критерії оцінювання модульного контролю

Форма контролю	Максимальна кількість балів
<b>Всього за блок змістовних модулів 1</b>	<b>50</b>
– перевірка домашніх завдань	5
– оцінювання відвідування	5
– усні опитування	5
– письмові опитування	10
Модульна контрольна робота № 1	25
<b>Всього за блок змістовних модулів 2</b>	<b>50</b>
– перевірка домашніх завдань	5
– оцінювання відвідування	5
– усні опитування	5
– письмові опитування	10
<b>Модульна контрольна робота № 2</b>	<b>25</b>

### Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Правильна відповідь на тестові питання	0,5 балів
Кількість тестових питань	50
<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>25</b>

### Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

– у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;

– у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка “незадовільно” (“F” та “FX” відповідно



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ОК32- 2023
	Примірник № 1	Арк 13/13

## 12. Рекомендована література

### Основна література:

1. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький, 2018. 160 с.
2. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.
3. Бурлакова І.А. Кризова психологія. Навчально-методичний матеріал. – Київ, Видавництво КРЦПК, 2022. – 84 с.
4. Бурлакова І.А., Оксютівич М.О., Сабадуха В.О. Військова девіантологія. Навчальний посібник. - Житомир : Державний університет "Житомирська політехніка", 2023. 142 с.

### Допоміжна література:

1. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
2. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій / Жигайло Наталія, Матеюк Олег // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 13. С. 64–70. – Режим доступу : [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/13\\_2022/8.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/13_2022/8.pdf) DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.
3. Комплекс навчально-методичного забезпечення викладання дисципліни «Соціально-психологічний супровід осіб у складних життєвих обставинах» для магістрів спеціальності 053 «Психологія» (тексти лекцій, розробки практичних занять, питання тестового контролю, завдання для самостійної роботи тощо) / уклад.: Т. В. Комар. Хмельницький : ХНУ, 2021. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=7876>
4. Мар'єнко Б.С. Основи психопатології: навч. посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 120 с.

### Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Електронна бібліотека Державного університету «Житомирська політехніка» <http://eztuir.ztu.edu.ua/>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua>
3. Наукові видання Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/info/265/>
4. Актуальні питання сучасної психології - [http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny\\_pitannya\\_suc.psihologii](http://library.sspu.sumy.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii)
5. Емоції: академічні дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/index-4743.html>