

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

Проект робочої програми

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

_____ Олександр САФІН

« » серпня 202__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВВ 1.06 Особистість в екстремальних умовах

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність : 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

Робоча програма дисципліни «Особистість в екстремальних умовах» для здобувачів другого рівня вищої освіти освітньої програми «Психологія», спеціальності 053 Психологія

Розробники: Шулдик Анатолій Володимирович, доцент, кандидат психол. наук.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології
Протокол № __ від «__» серпня 202__ року

Завідувач кафедри _____ Олександр САФІН

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти
Протокол № __ від «__» серпня 202__ року

Голова науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти

_____ Галина БОНДАРЕНКО

Пролонговано:

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

на 20__/20__ н. р. _____ (підпис) (_____) «__» ____ 20__ р., протокол № __

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна	заочна
Вид дисципліни (обов'язкова чи вибіркова)	вибіркова	вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	українська
Загальний обсяг у кредитах ЄКТС / годинах	4/120	4/120
Курс	2-й	2-й
Семестр	3-й	3-й
Кількість змістових модулів із розподілом:	2	2
Обсяг кредитів	4	4
Обсяг годин, у тому числі:	120	120
Аудиторні:	40	10
Лекційні	20	4
Семінарські / Практичні	20	6
Лабораторні		
Самостійна робота	80	110
Індивідуальні завдання		
Форма семестрового контролю	залік	залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Вивчення курсу «Особистість в екстремальних умовах» має за мету виявлення закономірностей психічної діяльності в екстремальних умовах, обґрунтування необхідності організації системи активної профілактики екстремальних та критичних ситуацій. Знання цих закономірностей дозволяє краще зрозуміти деякі психологічні та соціально-психологічні феномени, які можуть проявлятися у педагогічних, виробничих колективах, в сфері побуту та в інших сферах життя.

Завдання. Сформувані основні поняття дисципліни «Особистість в екстремальних умовах», розуміння психологічних особливостей поведінки в екстремальних умовах, особливостей надання психологічної допомоги особам, що перебувають в екстремальних умовах; вміння аналізувати і оцінювати психологічні явища, які породжуються екстремальними умовами, моделювати та вирішувати типові ситуації виходу особистості з екстремальних умов.

3. Результати навчання за дисципліною.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі набувають *загальні та фахові компетентності*, а також універсальні навички.

- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- Здатність вчитися і здобувати сучасні знання.
- Здатність до професійного розвитку, навчання, презентації результатів власної діяльності, планувати та керувати власним часом.
- Здатність до творчого пошуку та реалізації нових ідей, здатність до критичного мислення.
- Здатність розуміти природу поведінки в екстремальних умовах.

- Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
 - Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
 - Здатність самостійно працювати із психологічною інформацією.
- Універсальні навички (soft-skills): комунікативні навички, уміння критично мислити, ставити мету, аргументувати свою думку, приймати рішення, працювати в команді, брати на себе відповідальність.

Очікувані програмні результати навчання:

- Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел.
- Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми, що виникають та проявляються в екстремальних умовах та пропонувати шляхи їх розв'язання.
- Відстоювати власну позицію, робити висновки та приймати рішення на основі власних досліджень та аналізу наукової літератури.

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організація діяльності в екстремальних умовах.

Тема 1. Поняття про екстремальну та надзвичайну ситуації.

Предмет та завдання дисципліни «Особистість в екстремальних умовах». Поняття «екстремальна ситуація», її характеристика та джерела виникнення. Поняття «надзвичайна ситуація»: класифікація, джерела травматичного впливу ситуації. Дотримання академічної доброчесності під час вивчення дисципліни «Особистість в екстремальних умовах».

Тема 2. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

Поняття «психологічне забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях». Професійно-психологічний відбір кадрів для діяльності в екстремальних ситуаціях. Психологічне забезпечення адаптації в ЕС. Психологічна підготовка до діяльності в ЕС. Психологічний супровід в ЕС. Психологічна допомога в ЕС. Психологічна реабілітація працівників від наслідків ЕС.

Тема 3. Особливості поведінки в екстремальних ситуаціях.

Концепція стресу та «загального адаптаційного синдрому». Захисні механізми особистості та адаптація в ЕС. Особистісний тип «А» та «хвороби стресу». Поняття про «подолання стресу» (coping stress), психологічну витривалість та психологічну еластичність. Особистісний адаптаційний потенціал. Адаптивність до стресу.

Змістовий модуль 2. Наслідки перебування в екстремальних ситуаціях.

Тема 4. Стани людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

Класифікація станів людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях. Види психофізіологічних станів людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

Тема 5. Неадаптивна поведінка в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.

Адиктивна поведінка. Делінквентна поведінка. Агресивна поведінка. Аутоагресивна поведінка.

Тема 6. Оперативні техніки копінгу неадаптивних станів.

Психологічна корекція посттравматичних станів за допомогою десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО). Психологічний дебрифінг: психологічна допомога після травматичного стресу. Символдрама – психологічна корекція не адаптивних станів. Керування неадаптивними станами.

5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Організація діяльності в екстремальних умовах												
Тема 1. Поняття про екстремальну та надзвичайну ситуації.	16	2	2		6	6	13	1	2		6	6
Тема 2. Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.	28	4	4		10	10	18				9	9
Тема 3. Особливості поведінки в екстремальних ситуаціях.	20	4	4		6	6	23	1			10	10
Разом за змістовим модулем 1	64	10	10		22	22	54	2	2		25	25
Змістовий модуль 2. Наслідки перебування в екстремальних ситуаціях												
Тема 4. Стани людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.	24	4	4		8	8	24	2	2		10	10
Тема 5. Неадаптивна поведінка в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.	12	2	2		4	4	20		2		10	10
Тема 6. Оперативні техніки копіngu неадаптивних станів.	20	4	4		6	6	22				10	10
Разом за змістовим модулем 2	56	10	10		18	18	66	2	4		30	30
Усього годин	120	20	20		40	40	120	4	6		55	55
Модуль 2												
ІНДЗ												
Усього годин	120	20	20		40	40	120	4	6		55	55

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття про екстремальну та надзвичайну ситуації.	2	2
2	Психологічне забезпечення діяльності в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.	4	
3	Особливості поведінки в екстремальних ситуаціях.	4	
4	Стани людини в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.	4	2
5	Неадаптивна поведінка в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.	2	2
6	Оперативні техніки копіngu неадаптивних станів.	4	

7. Самостійна робота

Питання, які виносяться на самостійне опрацювання потрібно представити у вигляді усної доповіді (коротке повідомлення 5-7 хвилин) під час семінарського заняття (або під час індивідуальної консультації з викладачем). При дистанційному навчанні завдання для самостійної роботи здобувачі прикріплюють окремим документом в Інформаційно-освітньому середовищі (Moodle).

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Поняття «надзвичайна ситуація»: класифікація, джерела травматичного впливу ситуації.	12	12
2	Психологічний супровід в ЕС. Психологічна допомога в ЕС.	20	18
3	Особистісний тип «А» та «хвороби стресу». Поняття про «подолання стресу» (coping stress), психологічну витривалість та психологічну еластичність.	12	20
4	Види психофізіологічних станів людини в ОУ.	8	20
5	Делінквентна поведінка. Агресивна поведінка.	10	16
6	Психологічна корекція посттравматичних станів за допомогою десенсибілізації та переробки рухами очей (ДПРО).	12	20
Разом		80	100

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Денна/заочна форма

№ п/п	Критерії оцінювання	Кількість балів	Разом
1	Повнота розкриття питання. Логіка викладення, культура мовлення, впевненість, емоційність та аргументованість	1	2
2	Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо)	0,5	
3	Аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки	0,5	

8. Індивідуальні завдання

Виконати одне із завдань на вибір:

1. Підібрати 3 відповідні психодіагностичні методики та провести дослідження. Максимальна кількість балів – 20.

2. Взяти участь в науково-практичній конференції (написати і опублікувати статтю, тези, виступити з доповіддю). Максимальна кількість балів – 20.

№ п/п	Критерії оцінювання діагностики	Кількість балів	Разом
1	Відповідність підібраних методик напряму дослідження	4	20
2	Узагальнення результатів діагностики	6	
3	Спосіб представлення матеріалу (схема, таблиця, графік тощо)	5	
4	Використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань, інтернет ресурсів тощо)	5	

II. Взяти участь в науково-практичній конференції (написати і опублікувати статтю, тези, виступити з доповіддю). Максимальна кількість балів – 20.

№ п/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів
1.	Публікація тез чи статті у наукових виданнях (без виступу)	15-20
2.	Публікація тез чи статті у наукових виданнях з виступом на пленарному або секційному засіданнях	18-20
3.	Виступ на пленарному або секційному засіданнях (без публікації)	15

9. Методи навчання

Програма побудована за вимогами кредитно-трансферної (трансферно-рейтингової) системи організації навчального процесу у вищих закладах освіти. У процесі викладання навчальної дисципліни застосовуються інноваційні педагогічні (проектна, інтерактивна, індивідуалізації та диференціації, проблемна тощо) та інформаційно-комунікаційних (мультимедійних, комп'ютерних, інтернет-технологій та дистанційних курсів) технологій. Лекції, практичні заняття з використанням інтерактивних технологій навчання. Лекційні курси поєднуються із семінарськими заняттями, робочими зустрічами. Переважно навчання відбувається в групах, з дискусіями та підготовкою презентацій самостійно та в малих групах.

Методи навчання (МН):

МН 1 – традиційна лекція; МН 2 – проблемна лекція; МН 3 – пошуковий метод; МН 4 – репродуктивний метод; МН 5 – навчальна дискусія; МН 6 – дистанційне навчання; МН 7 – інтерактивні технології.

10. Методи контролю

Формами контролю знань здобувачів є поточний, модульний та підсумковий контроль. Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять, він має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Модульний контроль проходить після вивчення програмного матеріалу кожного змістового модуля. Форму модульного контролю (у вигляді тестів, письмової контрольної роботи) обирає лектор дисципліни. Після проведення модульного контролю з усіх змістових модулів і визначення їх рейтингових оцінок лектор дисципліни визначає загальний рейтинг здобувача з навчальної роботи.

Методи оцінювання (МО):

МО 1 – усне опитування;
МО 2 – письмове опитування;
МО 3 – тестування;
МО 4 – модульний контроль;
МО 5 – підсумковий контроль.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінки **«відмінно» (А)** заслуговує здобувач, який виявив всебічні, системні й глибокі знання та розуміння навчального матеріалу та вміння вільно виконувати передбачені програмою завдання, ознайомлений з основною і додатковою психологічною літературою.

Зазвичай, оцінка «відмінно» ставиться студентам, які засвоїли взаємозв'язок основних категорій і понять дисципліни, усвідомлюють значення наукових знань для організації педагогічного процесу та науково-педагогічної діяльності викладача, творчо використовують їх при розв'язанні ситуаційних психолого-педагогічних завдань.

Оцінки **«добре» (ВС)** заслуговує студент, який виявив повне знання та розуміння навчального матеріалу, успішно виконав передбачені програмою завдання, засвоїв рекомендовану основну психологічну літературу.

Як правило, оцінка «добре» виставляється студентам, які засвідчили системні знання та розуміння з дисципліни і здатні до їх самостійного поповнення та оновлення під час подальшої навчальної роботи і професійної діяльності. Одночасно вони допустили несуттєві неточності, пропуски, помилки, які змогли самостійно виправити.

Оцінки «задовільно» (DE) заслуговує студент, який виявив знання та розуміння основного навчального матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією, частково справився з виконанням передбачених програмою завдань, ознайомлений із частиною рекомендованої основної психологічної літератури.

Зазвичай, оцінка «задовільно» виставляється студентам, які допустили суттєві помилки у відповіді на семінарському занятті, іспиті або при виконанні тестових завдань, але продемонстрували здатність усунути ці помилки за допомогою викладача.

Оцінка «незадовільно» (Fx) виставляється студентіві, який виявив значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не знайомий з основною психологічною літературою.

Як правило, «незадовільно» оцінка виставляється студентам, у яких відсутні знання з дисципліни або їх недостатньо для продовження навчання чи початку професійної діяльності.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті Денна/заочна форма

Кількість балів	Характеристика відповіді
5	Здобувач засвоїв теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, вмie встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, логічно та обґрунтовано будувати висновки; безпомилково відповідає на питання, використовуючи матеріали, що виносяться на самостійне опрацювання. Виконав завдання самостійної роботи.
4-3	Здобувач добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного завдання; неповно відтворює основний зміст матеріалів, які виносяться на самоопрацювання. Виконав завдання самостійної роботи.
2	Здобувач в основному засвоїв теоретичний матеріал теми заняття, фрагментарно розкриває зміст навчального матеріалу, показує початкову уяву про предмет вивчення, при відтворенні основного навчального матеріалу допускає суттєві помилки, наводить прості приклади, непереконливо відповідає, плутає поняття, фрагментарно відтворює матеріал, що виносився на самостійне опрацювання. Виконав завдання самостійної роботи.

0-1	Здобувач не опанував навчальний матеріал з теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутнє наукове мислення, практичні навички не сформовані. Не виконав завдання самостійної роботи.
------------	--

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти денної форми

Поточне оцінювання і самостійна робота								ІНДЗ	Сума балів
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				20	100
T1	T2	T3	MK1	T 4	T 5	T 6	MK2		
5	10	10	15	10	5	10	15		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти заочної форми

Поточне оцінювання і самостійна робота								ІНДЗ	Сума Балів*
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2				20	100*
T1	T2	T3	MK1	T 4	T 5	T 6	MK2		
25			15	10	15		15		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсової роботи, практики	для заліку
90–100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
75–81		
69–74	задовільно	
60–68		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Рекомендована література

Основна

1. Особистість в екстремальних умовах: курс лекцій : навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; уклад. А. В. Шулдик. Умань : Візаві, 2023. 168 с.
2. Лоуренс Гонсалес. Залишитися в живих. Психологія поведінки в екстремальних ситуаціях. К.: Центр учбової літератури, 2023. 356 с.
3. Кокурн О. М. Пам'ятка психологу для психологічного супроводження військовослужбовців в екстремальних умовах. К.: Центр учбової літератури, 2023. 78 с.
4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 276 с.
5. Екстремальна психологія / За ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 501 с.
6. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. / Н. Є. Гусак, В. А. Чернобровкіна, В.М. Чернобровкін. К. : НаУКМА, 2017. 91 с

Допоміжна

7. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
8. Гусак Н. Є., Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій. Київ : НаУКМА, 2017. 91 с.
9. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/a/430805.pdf>
10. Про затвердження Стандарту психологічної діагностики та форм документів з організації психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції та постраждалих учасників Революції Гідності / Наказ Міністерства соціальної політики від 01.06.2018 № 810. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0723-18>
11. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокурн, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722874/>
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Кокурн О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
14. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
15. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник : навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.
16. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокурн, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

17. Шульдик А.В., Шульдик Г.О. Динаміка змін емоцій у здобувачів вищої освіти на початку війни 2022 року в Україні. *Габітус*. 2022, № 40. С. 99–105. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/40-2022/15.pdf>

18. Khurtenko, O., Shuldyk, A., Zubal, M., Raytarovska, I., Senyk, A., & Bereziak, K. (2021). Developing Students' Psychological Readiness to Make Decisions in Extreme Coaching Situations. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(1), 88-103.

19. Шульдик А.В., Шульдик Г.О. Особливості прояву емоцій здобувачів вищої освіти під час російсько-української війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023, № (1(69)). С. 223–230. URL: <http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/557>

Інформаційні ресурси

1. Нормативна база (Закони, Положення, Укази, листи МОНУ).
 2. <https://moodle.dls.udpu.edu.ua/course/view.php?id=12067> - електронний курс ОК «Екстремальна психологія»;
 3. Використання інформації про психічну діяльність особистості, розміщеної на веб-сторінках:
 - <http://psyj.udpu.edu.ua/> – Психологічний журнал
 - <https://udpu.edu.ua/news/biblioteka-universytetu> – Бібліотека УДПУ ім. Павла Тичини
 - <https://dspace.udpu.edu.ua/> – Електронний інституційний репозитарій УДПУ імені Павла Тичини.
 - <http://mon.gov.ua/> – Міністерство освіти і науки України
 - <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського
 - <https://library.gov.ua/> – Національна парламентська бібліотека України.
 - <http://inpsy.naps.gov.ua/> – Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України
 - <http://psyua.com.ua/> – Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
 - <http://psylib.org.ua> – архів книг з психології, сайти психологічних журналів
- Сайти з неформальної освіти:
- <https://prometheus.org.ua/> – платформа Прометеус;
 - <https://www.ed-era.com/courses/> – студія онлайн-освіти EdEra;
 - <https://eduhub.in.ua> – Освітній Хаб - EduHub.in.ua

