



**Міжнародний гуманітарний університет
Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки і психології**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

**Галузь знань
Спеціальність
Назва освітньої програми
Рівень вищої освіти**

**05 – Соціальні та поведінкові науки
053 – Психологія
Психологія
перший (бакалаврський) рівень**

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
доктор психологічних наук, професор Лефтеров Василь Олександрович	0673491939	lefterov.vasil@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Вивчення даного курсу сприятиме формуванню у студентів цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, екстремальних та травмуючих подій, кризових періодів в житті людини, оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості в умовах кризових та екстремальних ситуацій.

Метою викладання навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» є озброєння здобувачів знаннями основ кризової та екстремальної психології: основних категорій, базових принципів і методів роботи психолога в кризових та екстремальних ситуаціях; формування системних знань про психологічні особливості поведінки людини в екстремальних та кризових ситуаціях; розвиток навичок оцінки та прогнозування психологічних станів і поведінки людей в умовах підвищеного ризику; підготовка фахівців, здатних здійснювати психологічне забезпечення діяльності в умовах надзвичайних ситуацій; виховання психологічної стійкості та готовності до дій в умовах невизначеності та стресу.

Передумови для вивчення дисципліни. Дисципліна «Екстремальна та кризова психологія» поєднує теоретичні та прикладні аспекти таких галузей знань як «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Вікова і педагогічна психологія», «Психодіагностика», «Основи психологічного консультування», «Клінічна психологія», «Теоретичні основи психологічної реабілітації».

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

ІК 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.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК12. Здатність здійснювати та реалізовувати заходи у сфері психологічної реабілітації.

Навчальна дисципліна «Екстремальна та кризова психологія» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПР), передбачених освітньою програмою:

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР19. Демонструвати навички планування та здійснення заходів психологічної реабілітації для осіб, які її потребують.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

знати:

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

вміти:

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

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова

6	180	28/6	56/12	96/162	4	7/7,8	Обов'язкова
---	-----	------	-------	--------	---	-------	-------------

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.								
КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ								
Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.	22	2	4	16	22	2	-	20
Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.	24	4	8	12	24	2	2	20
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.								
ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ								
Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації.	22	2	4	16	22	2	-	20
Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 7. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій.	24	4	8	12	24	-	2	22
Усього годин	180	28	56	96	180	6	12	162
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЕКЗАМЕН								

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Здобувачі вищої освіти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, здобувачі отримують, користуючись комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» передбачає:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.
5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе, доповідей тощо.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

ТЕМАТИКА ТА ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість годин
		денна форма	заочна форма
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ			
1	Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології 1. Загальні і специфічні умови появи кризової психології. 2. Кризова психології як сукупність рівнів теоретичних, методологічних і емпіричних проблем. 3. Кризова проблематика та її актуальність 4. Назвіть причини та умови виникнення кризової психології. Підготувати есе на тему: 1. Теоретичні основи розвитку кризової психології (теоретичні джерела кризової психології у вітчизняній та зарубіжній психології; передумови виникнення кризової психології як галузі психологічної науки; характеристика предмета кризової психології). 2. Методологічні основи кризової психології (методологія психологічної науки та її застосування в кризовій	4	20

	психології; спеціальна методологія кризової психології; характеристика рівня методики дослідження в кризовій психології). Підготовка термінологічного словника Основні поняття і терміни: криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, кризове переживання.		
2	Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу. 1. Визначення і трактування поняття кризи у сучасній психологічній науці. 2. Криза як соціально-психологічна ситуація. 3. Що розуміють під психічною травмою? 4. Розкрийте поняття про кризовий стан. 5. Які фактори призводять до кризового стану? 6. Який психологічний зміст переживання? 7. Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів. Підготувати есе на тему: 1. Передумови та основні чинники розвитку криз. 2. Фази психологічних криз. 3. Підходи до класифікації криз. 4. Типологізація та періодизація криз особистості.	8	20
3	Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки. 1. Опишіть життєві кризи та охарактеризуйте їх види. 2. Назвіть та охарактеризуйте які є типи ставлення особистості до кризи. 3. Опишіть вікові кризи та охарактеризуйте їх види. 4. Впливи кризових ситуацій на стан здоров'я людини. 5. Охарактеризуйте типологічні схеми суїцидальних проявів. 6. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення. 7. Психологічна характеристика суїцидальної поведінки. 10. Особливості профілактики, методи індивідуальної роботи. Підготувати есе на тему: 1. Екзистенційні кризи: ознаки, причини, можливі шляхи вирішення. 2. Феномен самогубства в аспекті кризової психології. 3. Методи визначення суїцидального ризику. 4. Психологічне консультування осіб, які уціліли після самогубства. 5. Кризи, пов'язані із професійною діяльністю особистості. Соціально-психологічна характеристика кризи безробіття. Письмове завдання:	8	20

	1. Виписати основні техніки логотерапії за В.Франклом, навести приклади. 2. Підготувати цільові виступи по книзі «Екзистенційна психотерапія» (за І. Яломом). Виконати завдання: Опрацювати техніки пробачення та прощення: медитації пробачення, написання прощальних листів тощо.		
4	Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я. 1. Назвіть види психологічної допомоги при кризових станах особистості. 2. Опишіть особливості допомоги в проектуванні життєвого шляху в нових умовах, життя після кризи. 3. Розкрийте принципи кризового консультування. 4. Види й техніки кризового консультування. 5. Принципи кризового консультування. 6. Негативна і позитивне розв'язання кризи. 7. Загальна характеристика методу «група підтримки». 5. Сформулюйте принципи й методи психокорекційної роботи з дітьми, які пережили травмуючі обставини. Підготувати есе на тему: 1. Методи термінової допомоги людям, що переживають кризові події та стани. 2. Психологічний супровід особистості в період кризи: зміст та етапи. 3. Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро. 4. Супервізія, як система професійної підтримки практичних психологів, психоконсультантів та психотерапевтів. 5. Використання різних видів та форм рухової активності, активного відпочинку та ведення здорового способу життя як передумова профілактики і подолання кризових станів. 6. Психотехніки подолання травматичних кризових станів. Практичне завдання: 1. Діагностика кризи за допомогою інтерв'ю. Розробити план-проспект до інтерв'ю. 2. Розробити основні положення програми психопрофілактичних та просвітницьких дій та заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів тощо для попередження та подолання кризових станів особистості. 3. Опрацювати етичні засади надання психологічної допомоги в при кризових станах особистості.	8	20
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ			
5	Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації. 1. Здійсніть порівняльну характеристику екстремальної, надзвичайної та кризової ситуації. 2. Суб'єкти екстремальної ситуації (фахівці, жертви, спостерігачі, свідки тощо).	16	20

	3. Яка специфіка психологічної травматизації різних груп суб'єктів? 4. Війна - як екстремальне та кризове явище: психологічний аналіз та наслідки. Письмове завдання: 1.Визначіть п'ять найбільш істотних (на Ваш погляд) подій, які сприяли виникненню екстремальної психології. Відповідь обґрунтуйте. 2.Складіть порівняльну характеристику надзвичайної, екстремальної та кризової ситуації (із визначенням критеріїв порівняння). 3.На прикладі конкретної надзвичайної ситуації, опишіть особливості травматизації її суб'єктів.		
6	Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій. 1. Наведіть відомі вам класифікації видів екстремальних ситуацій. 2. Які основні психологічні реакції людини в умовах військових дій? Яку роль відіграє психологічна підтримка в зонах бойових дій? 3. Які основні типи природних і техногенних катастроф? Які методи психологічної допомоги постраждалим від катастроф існують? 3. Чому в одних людей розвивається стійкість до стресу, а в інших – психологічні травми? 4. Які фактори спричиняють екстремальні ситуації у повсякденному житті? 5. Які техніки саморегуляції допомагають долати стрес у мирний час? 6. Як формується психологія жертви та агресора? Які методи допомоги жертвам насильства є найбільш ефективними? 7. Які основні мотиви та психологічні риси терористів? Які психологічні методи використовуються для боротьби з тероризмом? Письмове завдання: 1.Складіть таблицю, яка відображатиме специфіку впливу на психіку людини стихійних лих, техногенних катастроф та соціальних катастроф. Дайте порівняльну характеристику їх стресогенності для постраждалих і фахівців, які надають допомогу. 2.Наведіть приклад екстремальної ситуації «мирного часу», обґрунтовуючи причину визначення даної ситуації як екстремальної. 3.На основі рекомендованої літератури розробіть рекомендації щодо надання психологічної допомоги різним групам осіб, залучених у військові дії. 4. Створіть пам'ятку для населення про психологічні техніки подолання страху під час катастроф. Практичне завдання: Опишіть особисту стресову ситуацію (або вигадану) та проаналізуйте свої (або уявні) реакції. Запропонуйте стратегії подолання стресу. Складіть список найпоширеніших страхів та тривожних станів у мирний час і запропонуйте способи їх	10	20

	подолання. Проведіть аналіз медіа-матеріалів (новини, фільми, книги) про домашнє насильство та оцініть, як вони впливають на суспільне сприйняття проблеми.		
7	Тема 7. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика. - Охарактеризуйте динаміку розвитку екстремальних станів. - Назвіть та охарактеризуйте основні стадії переживання горя. - Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя? - Що властиво для «адаптивної активності» та «активної неадаптивності» людини як специфічним проявам екстремальної поведінки? - Які причини і наслідки слабкої вираженості або відсутності симптоматики гострого стресового розладу ви можете назвати в екстремальній ситуації? - Базові основи психодіагностичного інструментарію з вивчення екстремальних станів. - Діагностичні критерії та фактори ризику ПТСР. - Методи психологічної діагностики ПТСР. Підготувати есе на тему: - Гострий стресовий розлад: поняття, динаміка, діагностика. Наслідки для життя і здоров'я людини. - Напрями реабілітації ПТСР. - Горе як особливий психофізіологічний стан. Особливості психологічної допомоги. - Психологічна допомога на стадії шокової реакції на втрату. - Психологічна просвіта при роботі з кризовими клієнтами. - Бодинаміка Лісбет Марчер. Практичне завдання: - Порівняння ефективності різних методів релаксації в стресових ситуаціях. - Дослідження послідовності та інтенсивності емоційних переживань у різні фази екстремальної ситуації (з власного досвіду чи на прикладі літературного героя).	10	20
8	Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій. - Назвіть основні ознаки екстреної психологічної допомоги та охарактеризуйте її зміст. - Назвіть правила надання екстреної психологічної допомоги. - Що забороняється робити кризовому психологу під час надання невідкладної психологічної допомоги постраждалим? - Які види робіт виконує кризовий психолог у зоні надзвичайної ситуації? - Що собою представляє профілактика розвитку посттравматичних стресових розладів? - Надайте характеристику методам самопомочі: контроль дихання; заземлення; м'язова релаксація; відволікання уваги; аутогенне тренування.	12	22

	7. Які існують обмеження при наданні психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях? Письмове завдання: 1. На основі прикладу конкретної надзвичайної ситуації складіть план-схему організації та проведення екстреної психологічної допомоги, вказуючи при цьому, необхідні для її надання ресурси. 2. Зміна групових норм і цінностей після екстремальної ситуації. Письмово аргументувати свою точку зору Підготувати доповідь: 1. Етичні дилеми при наданні психологічної допомоги жертвам насильства. 2. Аналіз впливу таких факторів, як рівень тривожності, самооцінка, локус контролю на власну поведінку в екстремальних ситуаціях. 3. Можливості використання різноманітних напрямків, форм, методів психотерапії в умовах екстремальної ситуації. 4. Самопоміч при гострих реакціях на стрес під час дій в екстремальних умовах 5. Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги. 6. Психоедукація та соціальна підтримка. 7. Основи консультативної роботи з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни. Практичне завдання: 1. Відпрацювання технік нервово-м'язової релаксації. Ознайомитися з методами нервово-м'язової релаксації (метод Джейкобсона, дихальні техніки, аутогенне тренування). Провести вправи самостійно, а потім навчити іншого студента. 2. Дайте характеристику вимог до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. 3. Скласти концептуальну схему психологічної допомоги та алгоритм проведення психологічної реабілітації осіб, які перебували в екстремальних ситуаціях, зокрема пов'язаних із війною.		
	Всього	96	162

8. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для іспиту	Для заліку
поточний контроль, який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, есе, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік, екзамен.
-------------------------------------	--

ПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
2. Предмет, завдання та методи кризової психології.
3. Основні поняття кризової психології: криза, кризова ситуація.
4. Емоції та почуття у кризовому стані.
5. Поняття та типи переживання.
6. Поняття про вражаючі фактори в кризовій ситуації, види факторів.
7. Феноменологія кризи ідентичності.
8. Поняття кризи розвитку, її особливості, ознаки, види.
9. Вікові кризи психічного та особистісного розвитку.
10. Нормативні кризи професійного становлення особистості та їх подолання.
11. Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
12. Неоднозначна втрата: поняття, види, ознаки, особливості.
13. Екзистенціальні кризи.
14. Переживання і подолання екзистенційних криз.
15. Екзистенційна психотерапія.
16. Поняття, прояви, стадії та задачі горя.
17. Нормальне та патологічне горе. Нетипові симптоми горя.
18. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення.
19. Поняття травматичної кризи.
20. Травматичні ситуації: поняття, класифікації, ознаки.
21. Поняття стресу, травматичного стресу.
22. Психічна травма: поняття та ознаки.

23. Етапи реакції на травму.
24. Психологічні наслідки психічної травми. Вторинна психічна травма.
25. Поняття та теоретичні моделі ПТСР.
26. Діагностичні критерії ПТСР.
27. Методи психологічної діагностики ПТСР.
28. Напрями реабілітації ПТСР.
29. Екстрена психологічна допомога людям у гострому стресовому стані.
30. Психоедукація у роботі з кризовими клієнтами.
31. Методи стабілізації психічних станів особистості.
32. Терапія травми Пітера Левіна.
33. Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро.
34. Техніки нервово-м'язової релаксації та м'язової релаксації з візуалізацією.
35. Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
36. Неоднозначна втрата: поняття, види, ознаки, особливості.
37. Психологічна допомога на різних стадіях горя втрати.
38. Загальна характеристика методу «група підтримки».
39. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.
40. Індикатори суїцидального ризику.
41. Загальні принципи психологічної допомоги суїцидальним клієнтам.
42. Консультування суїцидальних клієнтів.
43. Поняття кризового консультування та його особливості.
44. Види й техніки кризового консультування.
45. Принципи кризового консультування.
46. Негативна і позитивне розв'язання кризи.
47. Психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.
48. Предмет та основні завдання сучасної екстремальної психології.
49. Особливості методів дослідження використання в межах екстремальної психології.
50. Поняття екстремальної ситуації.
51. Фактори, що призводять до сприйняття ситуації як екстремальної.
52. Загальні наслідки впливу екстремальної ситуації на людину.
53. Типи та види екстремальних ситуацій з різних критеріїв.
54. Екстремальні ситуації, пов'язані з військовими діями.
55. Екстремальні ситуації, що виникають як наслідок стихійного лиха, аварій та катастроф.
56. Екстремальні ситуації мирного часу.
57. Емоційне, психологічне, фізичне, сексуальне насильство як екстремальна ситуація.
58. Психологія тероризму.
59. Поняття екстремального стану.
60. Підходи до виділенню екстремальних психічних станів.

61. Страх, ефект, паніка як первинні стани при впливі екстремальної ситуації.
62. Стрес, фрустрація і конфлікт як складові екстремального стану.
63. Гострий стресовий розлад: поняття, основні признаки, етапи розвитку.
64. Горе як особливий психофізіологічний стан. Динаміка та проблема виділення стадій.
65. Екстрена психологічна допомога: поняття, завдання та особливості застосування.
66. Етичні принципи надання екстреної психологічної допомоги в екстремальній ситуації.
67. Екстрена психологічна допомога людям в гострому стресовому стані.
68. Самопоміч при гострих реакціях на стрес
69. Психоедукація та соціальна підтримка.
70. Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги.
71. Психотехніки подолання травматичних кризових станів.
72. Засади організації та надання психологічної допомоги (індивідуальної та групової) особам, які перебували в екстремальних ситуаціях, зокрема пов'язаних із війною.
73. Основні шляхи та напрямки психологічної реабілітації після травматичних подій.

8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ В МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

ЕКЗАМЕН

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			

1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен			50
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про незрозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ЕКЗАМЕН (максимум 50 балів)

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

ЗАЛІК

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	60
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	20
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	20
Разом балів за поточний контроль			100

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

<i>Загальний результат оцінювання</i>	100
---------------------------------------	------------

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою,

проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C	Задовільно	
64-73 (5)	D		
60-63 (4)	E	незадовільно	не зараховано
35-59 (3)	FX		
1-34 (2)	F		

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

- Андерсен К., Рьокхольт Е., Рісе М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких. Методичний посібник. Київ, 2020. 222 с.
- Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.

3. Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282 с.
4. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 401с.
5. Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.
6. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Загальна ред.: Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
9. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Плавник, 2004. 96 с.
10. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с .
11. Фомич М.В. Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія»]. Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. 34 с.
12. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

Додаткова:

1. Босько В.І., Лефтеров В.О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика: монографія. Київ: Друкарня ФОП Гуляєва В.М., 2024. 256 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунова, Л. Засєкіна О. Плевачук. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.
4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
6. Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурдаки, 2022. 156 с.
7. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Проблеми екстремальної та кризової психології 2022. № 1(3). С. 73-83.
8. Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256-272.
9. Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 23 с.
10. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

11. Лефтеров В.О., Алексєєв А.О. Психодіагностична методика «Стилі професійної діяльності» та досвід її застосування у ризиконебезпечних професіях. Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях: матер. III Всеармійської наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2011 р.) / ред. колегія: Осьодло В. І. [та ін.]. Київ: НУОУ, 2011. С. 165-168.
12. Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.
13. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.
14. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
15. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Вид-во Пульсари, 2017. 64 с.
16. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с.
17. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
18. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / ; за ред. М.С. Корольчука. Київ: Київськ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
19. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
20. Психопрофілактика та психокорекція професійного відчуження у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: монографія / О.О. Сергієнко, Л.А. Перелигіна, В.Ф. Боснюк та ін. Харків: НУЦЗУ, 2021. 133 с.
21. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Центр учб. літ., 2018. 375 с.
22. Biletskyi P.S. Socio-psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals. *Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2019. С. 36 – 40.*
23. Lesage FX., Berjot S., Altintas E., Paty B. Burnout among occupational physicians: a threat to occupational health systems. A nationwide cross-sectional survey. *Ann Occup Hyg.* URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23524634/> (date of access: 19.12.2022).
24. Lefterov V.O., Timchenko O.V., Tsilmak O.M., Ignatieva I.I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of medicine and biology.* №2(72), 2020. С. 85-89 URL: <https://womab.com.ua/en/smb-2020-02/8457> (date of access: 01.11.2022). (DOI 10.26724/2079-8334-2020-2-72-85-89).
25. Salvagioni D.A.J., Melanda F.N., Gonzalez A.D., Gabani F.L. Andrade S.M. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studie. *Public Library of Science.* 2017. Vol. 12 (10). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0185781>.
26. Savic I., Perski A., Osika W. MRI Shows that Exhaustion Syndrome Due to Chronic Occupational Stress is Associated with Partially Reversible Cerebral Changes, *Cerebral Cortex.* 2018. Vol. 28. Iss. 3. P. 894-906.
27. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career DevelopmentInternational.* Vol. 14. No. 3. 2009. P. 204 – 220.
28. Schaufeli W.B., Buunk B.P. Burnout : An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. *Handbook of work andhealth psychology ; ed by Marc J. Schabracq, Jacques A. M. Winnubst, CaryL. Cooper.* [2d ed.]. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd, 2003. P. 383-425.
29. Schaufeli W.B. Past performance and future perspectives of burnout research. *Journal of Industrial Psychology.* 2003. Vol. 29(4). P. 1-15.

30. Timchenko, O., Onishchenko, N., Perelygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? *Minerva Psychiatry*. 2022 June; 63(2), P. 159-170. URL: <https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-psychiatry/article.php?cod=R17Y2022N02A0159> (date of access: 11.08.2022).
31. Timchenko, O., Prykhodko, I., Shyrobokov, Y., Onishchenko, N., Lefterov, V. Psychological aspects of captivity in the war in the east of Ukraine. *Polish Psychological Bulletin*. 2021. Vol. 52(1) p. 97-106. URL: <https://doi.org/10.24425/ppb.2021.136820> (date of access: 09.01.2023).

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>