

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра Психології (№ 704)

ЗАТВЕРДЖУЮ



Гарант освітньої програми

Максим ЖИДКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

« 28 » серпня 2025 р.

СИЛАБУС ОBOB'ЯЗKОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи психології діяльності в екстремальних умовах

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 05 Соціальні і поведінкові науки

(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 053 Психологія

(код та найменування спеціальності)

Освітня програма: Психологія

(найменування освітньої програми)

Форма навчання: денна

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Силабус введено в дію з 01.09.2025 року

Харків – 2025 р.

Розробник: Наталя КАЛАЙТАН, доц. каф. 707, к. психол. н., доц.
(ім'я та прізвище, посада, науковий ступінь і вчене звання)


(підпис)

Силабус навчальної дисципліни розглянуто на засіданні кафедри Психології
(№ 704)
(назва кафедри)

Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри канд. психол. наук, доц.
(науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

Юрій ГУЛИЙ
(ім'я та прізвище)

Погоджено з представником здобувачів освіти:


(підпис)

Маргарита СТАРОДУБЦЕВА
(ім'я та прізвище)

Загальна інформація про викладача



Калайтан Наталя Леонтіївна,
доц. каф. 704, к. психол. н., доцент.

Перелік дисциплін, які викладає:

- Соціальна психологія
- Юридична психологія
- Основи психології діяльності в екстремальних умовах
- Психологія стресу
- Психологія екстремальних ситуацій

Напрями наукових досліджень: синдром професійного вигорання, психологія стресу та екстремальних ситуацій.

1. Опис навчальної дисципліни

Форми навчання – денна.

Семестр в якому викладається дисципліна – 8;

Дисципліна – обов'язкова.

Обсяг дисципліни:

Загальна кількість годин за навчальним планом – 90, кредитів ЄКТС – 3, лекції – 24 години, практичні заняття – 24 години (всього аудиторних занять – 48 години), самостійна робота – 42 години.

Види навчальної діяльності – лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувача.

Види контролю – поточний, модульний та підсумковий (семестровий) контроль (залік).

Мова викладання – українська.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи психології діяльності в екстремальних умовах» полягає в опануванні базових знань щодо особливостей поведінки та діяльності людини в умовах впливу особливих та екстремальних чинників, різновидів екстремальних станів та реакцій людини внаслідок переживання стресу та надзвичайних ситуацій, а також методів самодопомоги та особливостей психологічного супроводу особистості, яка перебуває в екстремальних умовах.

Завдання дисципліни «Основи психології діяльності в екстремальних умовах»:

1) вивчити закономірності діяльності людини в особливих та екстремальних умовах;

2) сформувати уявлення щодо впливу стресу на функціонування організму, поведінку та діяльність людини, що працює в особливих та екстремальних умовах;

3) набути знання щодо специфіки постстресових порушень та екстремальних станів особистості та закономірностей їх динаміки;

4) сформувати знання щодо особливостей надання екстреної психологічної допомоги та психопрофілактики розвитку гострих порушень психічного здоров'я у фахівців, які працюють в осередку екстремальних впливів, та у постраждалих внаслідок дії стресових чинників.

Компетентності, які набуваються:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;
- здатність дотримуватися норм професійної етики;
- здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Очікувані результати навчання. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- закономірності та особливості діяльності людини в особливих та екстремальних умовах;
- види функціональних станів особистості, що працює в особливих та екстремальних умовах;
- різновиди екстремальних станів особистості та закономірності їх динаміки;
- особливості формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах;
- основні принципи психологічної підтримки діяльності людини в екстремальних умовах.

вміти:

- надавати першу психологічну допомогу людині в екстремальних ситуаціях;
- проводити психоедукаційні заходи щодо принципів профілактики наслідків стресу та застосування базових методів психологічної саморегуляції;
- демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

Пререквізити: «Основи фізіології центральної нервової системи. Психофізіологія», «Загальна психологія».

Кореквізити: «Авіаційно-космічна психологія», «Психологія праці».

Постреквізити: -

3. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовний модуль 1. Особливості діяльності людини в особливих і екстремальних умовах

Тема 1. Характеристика діяльності особистості в особливих і екстремальних умовах.

Поняття стресу та його різновиди. Вплив стресу на функціонування та діяльність людини. Загальна характеристика екстремальних та особливих умов діяльності. Психогенні фактори зовнішніх умов діяльності. Психогенні фактори, обумовлені характером діяльності. Психогенні фактори інформаційного характеру.

Тема 2. Стрес та стрес-реакції

Загальні положення про стрес. Види стрес-реакцій. Основи нейробіології та нейрохімії стресу. Адаптація організму до гострого стресу.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- Обов'язкові предмети та засоби: комп'ютер, під'єднаний до мережі інтернет, наявність спеціальних програм для дистанційного спілкування, обміну зображень, документів, файлів даних.

- Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Модуль 2.

Змістовний модуль 2. Екстремальні стани та постстресові порушення.

Тема 3. Екстремальні стани людини

Стан адекватної мобілізації і динамічного розузгодження. Умови, що приводять до виникнення екстремальних станів. Реакція мобілізації і тривоги. Загальні форми відповіді людини при дії екстремальних факторів. Види реакцій тривоги, її пасивна і активна форми.

Тема 4. Постстресові порушення та екстремальні стани у фахівців, що здійснюють діяльність в екстремальних умовах.

Види постстресових порушень та їх загальна характеристика: гостра реакція на стрес, гострий стресовий розлад, ПТСР. Постстресові порушення у учасників бойових дій. Поняття бойового стресу та його наслідків. Постстресові порушення та екстремальні стани у фахівців, діяльність яких пов'язана з ліквідацією наслідків техногенних катастроф, стихійних лих та інших надзвичайних ситуацій.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- Обов'язкові предмети та засоби: комп'ютер, під'єднаний до мережі інтернет, наявність спеціальних програм для дистанційного спілкування, обміну зображень, документів, файлів даних.

- Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Модуль 3.

Змістовний модуль 3. Психологічний супровід людини в екстремальних умовах.

Тема 5. Готовність до діяльності в екстремальних умовах.

Теоретичні передумови вивчення психологічної готовності в умовах впливу стрес-факторів. Аналіз психологічної готовності до різних видів

діяльності. Готовність та адаптація до екстремальних ситуацій. Поняття стресостійкості та психологічної резильєнтності особистості.

Тема 6. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах

Сутність, види та загальна схема психологічної підтримки людині в екстремальних умовах. Особливості надання першої та екстреної психологічної допомоги людині в екстремальних ситуаціях. Основні принципи кризового консультування особистості внаслідок впливу екстремальних чинників.

Тема 7. Психогігієна і психопрофілактика стресу.

Методи психологічної саморегуляції. Психологічна підготовка і тренування до роботи в екстремальних умовах. Загальні психологічні рекомендації з профілактики порушень внаслідок екстремальних впливів.

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обов'язкові предмети та засоби: комп'ютер, під'єднаний до мережі інтернет, наявність спеціальних програм для дистанційного спілкування, обміну зображень, документів, файлів даних.*

- *Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.*

4. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

5. Методи навчання

Передбачено наступні методи навчання:

1) лекції, спрямовані на формування теоретичних уявлень щодо закономірностей діяльності людини в умовах впливу особливих та екстремальних чинників, різновидів екстремальних станів та постресових порушень внаслідок надзвичайних ситуацій, а також принципів психологічного супроводу особистості в екстремальних умовах;

2) практичні заняття, спрямовані на формування вмінь щодо надання першої психологічної допомоги людині в екстремальних ситуаціях, застосування базових методів психологічної саморегуляції;

3) самостійна робота, яка передбачає підготовку здобувачами доповідей та реферативних робіт у визначений викладачем термін.

4) консультація – форма індивідуальної роботи здобувача із викладачем, спрямована на вирішення труднощів, які виникли під час вивчення лекційного матеріалу та самостійної роботи, або за наявності бажання здобувача отримати більш поглиблене знання стосовно предмету навчальної дисципліни.

6. Методи контролю

Поточний контроль (теоретичне опитування й розв'язання практичних завдань), модульний контроль (два модулі у формі тестування) та підсумковий (семестровий) контроль (іспит).

7. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі

7.1. Розподіл балів, які отримують здобувачі (кількісні критерії оцінювання)

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Змістовний модуль 1			
Робота на семінарських заняттях	0 ... 5	6	0 ... 30
Модульний контроль	0...20	-	0 ... 20
Змістовний модуль 2			
Робота на семінарських заняттях	0 ... 5	6	0 ... 30
Модульний контроль	0...20	-	0... 20
Усього за семестр			0...100

Семестровий контроль (іспит) проводиться у разі відмови здобувача від балів поточного тестування й за наявності допуску до іспиту. Під час складання семестрового іспиту здобувач має можливість отримати максимум 100 балів.

7.2. Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

- знати структуру й особливості психологічного знання;
- знати види та напрямки сучасної психології;
- знати принципи побудови навчання в психології.

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

- розкривати зміст основних понять і категорій психології;
- застосовувати знання про особливості професійної діяльності психолога на практиці.

7.3. Критерії оцінювання роботи здобувача протягом семестру

Прийнята шкала оцінювання

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Залік	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру.

Задовільно (60-74). При виконанні модульних контрольних робіт, без принципових помилок, виконано не менш ніж 50 % від загальної кількості питань. Знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти за зразком наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти за допомогою викладача (додаткові, уточнюючі запитання, допомога у формулюванні думки та т. ін.) розв'язувати задачі прикладного характеру.

Добре (75-89). При виконанні модульних контрольних робіт без помилок виконано не менш ніж 75 % від загальної кількості питань. Досконало знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти самостійно наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти логічно, обґрунтовано пояснювати наявність зв'язку між ними (припустимі несуттєві помилки, які студент самостійно виправляє після додаткового уточнення з боку викладача). Вміти без суттєвої допомоги викладача розв'язувати задачі прикладного характеру.

Відмінно (90-100). При виконанні модульних контрольних робіт без принципових помилок виконано не менш ніж 90 % від загальної кількості питань. Досконально знати теоретичний матеріал навчальної дисципліни та вміти застосовувати його при розв'язанні практичних завдань. Відповіді теоретично обґрунтовані, логічні, з дотриманням культури мови.

8. Політика навчального курсу

Відпрацювання пропущених занять відбувається відповідно до розкладу консультацій, за попереднім погодженням з викладачем. Питання, що стосуються академічної доброчесності, розглядає викладач або за процедурою, визначеною у Положенні про академічну доброчесність.

9. Методичне забезпечення

Підручники, що видані викладачами кафедри

Смирнов Б.А. Психологія діяльності в екстремальних умовах / Б.А. Смирнов, О.В. Долгополова. – Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. – 276 с.

10. Рекомендована література

Базова

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.

2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с.

Допоміжна

1. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
2. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку / Р. Сапольські. - Фабула. – 2020. – 400 с.
3. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.С. Булах. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
4. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та інші; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: ТОВ “Видавництво “Логос”, 2014. – 207 с.

11. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека університету – http://library.khai.edu/library/page_lib.php
2. Електронна бібліотека кафедри психології