

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра психології (№ 704)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проекційної групи
 М. Є. Жидко
(підпис) (ініціали та прізвище)

«31» серпня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Основи психології діяльності в екстремальних умовах
(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма: Психологія
(найменування освітньої програми)

Форма навчання: денна

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Харків 2021 рік

Робоча програма Основи психології діяльності в екстремальних умовах
(назва дисципліни)
для студентів за спеціальністю 053 Психологія
освітньою програмою Психологія
«30» серпня 2021 р., – 14 с.

Розробники Калайтан Н. Л., доц. каф. 704, к. психол. н., доц.
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь і вчене звання)


(підпис)

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри психології
(назва кафедри)

Протокол № 1 від «31» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри к. психол. н., доц.
(науковий ступінь і вчене звання)


(підпис)

Ю. І. Гулий
(ініціали та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання)
Кількість кредитів – 4,5	<p style="text-align: center;">Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> (шифр і найменування)</p> <p style="text-align: center;">Спеціальність <u>053 Психологія</u> (код і найменування)</p> <p style="text-align: center;">Освітня програма <u>Психологія</u> (найменування)</p> <p style="text-align: center;">Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)</p>	Цикл професійної підготовки (за вибором)
Кількість модулів – 1		Навчальний рік
Кількість змістовних модулів – 2		2021/2022
Індивідуальне завдання <u>не передбачено</u> (назва)		Семестр
Загальна кількість годин – 48 / 135		6-й
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,5 години самостійної роботи студента – 5 годин		Лекції*
		24 години
		Практичні, семінарські
		24 години
		Лабораторні
	0 годин	
Самостійна робота		
87 година		
Вид контролю		
модульний контроль, іспит		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: 48/87

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета викладання навчальної дисципліни «Основи психології діяльності в екстремальних умовах» є формування компетенцій, які спрямовані на поглиблення теоретичних уявлень щодо закономірностей діяльності людини в особливих та екстремальних умовах, а також особливостей психологічного супроводу особистості в умовах впливу особливих та екстремальних чинників.

Завдання:

Основні завдання вивчення дисципліни пов'язані з формуванням наступних загальних та професійних компетенцій:

1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології діяльності в особливих та екстремальних умовах.

2. Наявність глибоких обґрунтованих знань з предметної області та змісту професійної діяльності психолога, що здійснює допомогу людині в умовах впливу особливих та екстремальних чинників.

3. Здатність застосовувати отримані в ході вивчення дисципліни знання у практичних ситуаціях, а саме планувати і здійснювати психологічне дослідження та систему заходів психологічної допомоги людині, що перебуває в умовах впливу особливих та екстремальних чинників.

4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями в предметній області навчальної дисципліни.

5. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків людини в умовах впливу особливих та екстремальних чинників.

6. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу людині в екстремальних умовах.

Результати навчання:

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент повинен досягти таких результатів навчання:

А) Знання:

1. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань, а саме: особливостей впливу на діяльність і поведінку людини екстремальних чинників, закономірності діяльності людини в екстремальних умовах, екстремальні стани людини та закономірності їх динаміки.

2. Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.

Б) Уміння:

1. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій психологічного дослідження та технології психологічної допомоги людині, що перебуває в екстремальних умовах.

2. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги людині, що перебуває в екстремальних умовах діяльності.

В) Комунікація:

1. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.

Г) Автономія та відповідальність:

1. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям.

Міждисциплінарні зв'язки: психологія праці, загальна психологія; основи фізіології центральної нервової системи. Психофізіологія; психодіагностика; основи психологічного консультування і корекції; інженерна психологія та ергономіка.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах.

Тема 1. Вступ в дисципліну. Предмет і задачі дисципліни.

Загальні поняття об умовах діяльності. Особливі і екстремальні умови. Методологічні принципи вивчення діяльності в особливих і екстремальних умовах. Психологічна концепція умов праці. Тріада „Характеристика умов – психічні властивості і стан людини – показники діяльності”. Поняття стресу. Предмет і задачі дисципліни.

Тема 2. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах.

Загальна характеристика екстремальних умов. Фізіологічні і психологічні показники психічної напруги. Поняття емоціональної і операційної напруги. Вплив властивостей нервової системи. Моделювання екстремальних умов в експерименті. Поняття ситуаційного експерименту і ситуаційного моделювання.

Тема 3. Психогенні фактори зовнішніх умов діяльності.

Поняття фізіологічного стресу, його вплив на психічну діяльність. Фізіологічних еквівалент і ціна діяльності. Основні стрес – фактори зовнішніх умов. Поняття о тепловому і холодному стресі. Десинхроз, гіподинамія і гіпокенезія, змінна аферентація. Загроза для психіки, аварійна ситуація як психогенний фактор. Комбіновані фактори, їх взаємодія по адитивному, синергічному і антагоністичному типу.

Тема 4. Психогенні фактори, обумовлені характером діяльності.

Операційна напруга. Основні фактори напруги: монотонність, самотність, режим безперервної діяльності, режим очікування. Тривожне очікування. Роздвоєна (сумісна) діяльність. Обмеження інформації. Дефіцит часу.

Тема 5. Психогенні фактори інформаційного характеру.

Інформаційний і комп'ютерний стрес. Дефіцит і перевантаження інформацією. Потік сигналів. Персоніфікація (втеча у віртуальний світ). Кількісні методи оцінки інформаційних потоків, що впливають на людину. Поняття о теорії інформації і теорії масового обслуговування.

Модульний контроль

Змістовий модуль 2. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах.

Тема 6. 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. Поведінка людини в умовах тривожної ситуації. Психогенні реакції та розлади внаслідок екстремальних впливів.

Особливості психогенних реакцій та поведінки людини внаслідок військових дій. Особливості психогенних реакцій та поведінки людини внаслідок терористичних дій. Особливості психогенних реакцій та поведінки людини внаслідок техногенних катастроф. Особливості психогенних реакцій та поведінки людини внаслідок стихійних лих.

Тема 7. Готовність до діяльності в екстремальних умовах.

Теоретичні передумови вивчення психологічної готовності в умовах впливу стрес – факторів. Аналіз психологічної готовності до різних видів діяльності. Готовність до екстремальних ситуацій. Адаптація і готовність. Настанова і психологічна готовність. Управління психічним станом в екстремальній ситуації.

Тема 8. Толерантність до психічного стресу.

Проблема толерантності в психології діяльності. Емоціональна стійкість до стресу. Формування стійкості, її види. Втрата стійкості поняття нервово-психічної нестійкості. Її проявлення в діяльності людини. Діагностика схильності до стресів. Емоціональне вигорання і його оцінка.

Тема 9. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах.

Поняття психологічної підтримки. Діяльнісний, особистісний і соціально-психологічний аспекти та методи психологічної підтримки. Функціональний стан людини як об'єкт психологічної підтримки. Сутність, види та загальна схема психологічної підтримки людині в екстремальних умовах. Особливості екстреної психологічної допомоги людині в екстремальних ситуаціях. Поняття та сутність психологічного дебріфінгу. Методи психологічної корекції та психотерапії екстремальних станів людини.

Тема 10. Психогігієна і психопрофілактика стресу.

Психічна регуляція в безпечній обстановці. Методи і механізми цілеспрямованого самовпливу на нервово-психологічний стан людини. Рефлексопрофілактика стомлення і стресу. Методи психологічної саморегуляції. Психологічна підготовка і тренування до праці в екстремальних

умовах. Загальні і психологічні рекомендації по профілактики стомлення і відновлення працездатності людини.

Модульний контроль

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістовного модуля і тем	Кількість годин				
	Усього	Денна форма			
		У тому числі			
1	2	л	п	лаб.	с. р.
3	4	5	6		
Модуль 1					
Змістовий модуль 1. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах					
Тема 1. Вступ в дисципліну. Предмет і задачі дисципліни	6	2	2	-	2
Тема 2. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах	14	2	2	-	10
Тема 3. Психогенні фактори зовнішніх умов діяльності	14	2	2	-	10
Тема 4. Психогенні фактори, обумовлені характером діяльності	14	2	2	-	10
Тема 5. Психогенні фактори інформаційного характеру	9	2	2	-	5
Модульний контроль					
Разом за змістовим модулем 1	57	10	10	-	37
Змістовий модуль 2. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах					
Тема 6. Екстремальні стани людини	14	2	2	-	10
Тема 7. Готовність до діяльності в екстремальних умовах	14	2	2	-	10
Тема 8. Толерантність до психічного стресу	14	2	2	-	10
Тема 9. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах	18	4	4	-	10
Тема 10. Психогігієна і психопрофілактика стресу	18	4	4	-	10
Модульний контроль					

Разом за змістовим модулем 2	78	14	14	-	50
Усього годин	135	24	24	-	87

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ в дисципліну. Предмет і задачі дисципліни	2
2	Тема 2. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах	2
3	Тема 3. Психогенні фактори зовнішніх умов діяльності	2
4	Тема 4. Психогенні фактори, обумовлені характером діяльності	2
5	Тема 5. Психогенні фактори інформаційного характеру	2
6	Тема 6. Екстремальні стани людини	2
7	Тема 7. Готовність до діяльності в екстремальних умовах	2
8	Тема 8. Толерантність до психічного стресу	2
9	Тема 9. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах	4
10	Тема 10. Психогігієна і психопрофілактика стресу	4
	Разом	24

6. Теми практичних занять

Не передбачено навчальним планом

7. Теми лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Вступ в дисципліну. Предмет і задачі дисципліни 1. Психологічні показники психічних станів людини. 2. Поняття психічної травми.	2
2	Тема 2. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах 1. Енергетичні витрати організму і їх поповнення. 2. Захисна адаптація зовнішніх умов діяльності.	10

3	Тема 3. Психогенні фактори зовнішніх умов діяльності	10
4	Тема 4. Психогенні фактори, обумовлені характером діяльності 1. Стан психічної втоми, напруженості, перенапруженості. 2. Загальна характеристика синдрому посттравматичних стресових порушень.	10
5	Тема 5. Психогенні фактори інформаційного характеру 1. Інформаційна теорія емоцій. 2. Поняття допустимих і недопустимих, нормальних і патологічних функціональних станів людини.	5
6	Тема 6. Екстремальні стани людини 1. Стан психічної втоми, напруженості, перенапруженості. 2. Загальна характеристика синдрому посттравматичних стресових порушень. 3. Особливості психогенних реакцій та поведінки людини в наслідок терористичних дій. 4. Особливості психогенних реакцій та поведінки людини в наслідок техногенних катастроф.	10
7	Тема 7. Готовність до діяльності в екстремальних умовах 1. Ступені перевтоми і їх симптоми. 2. Поняття травмуючого стресу.	10
8	Тема 8. Толерантність до психічного стресу	10
9	Тема 9. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах 1. Труднощі, що виникають при саморегуляції психофізіологічних станів людини. 2. Загальна характеристика методів управління психофізіологічним станом людини.	10
10	Тема 10. Психогігієна і психопрофілактика стресу 1. Поняття допустимих і недопустимих, нормальних і патологічних функціональних станів людини. 2. Характеристики саморегуляції функціонального стану на неусвідомлюваному і усвідомлюваному рівні.	10
	Разом	87

9. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

10. Методи навчання

Програмою передбачено наступні методи навчання:

Лекції - усний систематичний і послідовний виклад матеріалу, який спрямований на поглиблення теоретичних уявлень щодо закономірностей

онтогенезу психічних процесів і особистості людини в умовах навчання і виховання на кожній стадії його психічного розвитку, вивчення індивідуальних відмінностей між людьми на кожній стадії психічного розвитку. Тематика лекцій визначена робочою програмою.

Семінарське заняття спрямовано на поглиблення науково-теоретичних знань та встановлення зв'язку між теоретичними положеннями та способами їх застосування при вирішенні завдань психологічної практики.

Самостійна робота передбачає підготовку студентів до семінарських занять протягом семестру, виконання модульних та реферативних робіт.

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

11. Методи контролю

Поточний контроль являє собою оцінювання самостійної роботи студента у формі: виконаного та своєчасно зданого на перевірку викладачу письмового завдання, що винесене на практичне заняття, або у вигляді домашнього завдання; проміжних контрольних робіт, які проводяться по завершенню вивчення певної теми дисципліни; виступу із доповіддю або рефератом за тематикою навчальної дисципліни; усні відповіді студента на питання, які було винесено для самостійної підготовки, на семінарських заняттях.

За **виступ із доповіддю** або **активну участь у обговоренні питань з тематики семінарського заняття** студент може отримати максимально 5 балів: 1 бал зараховується студенту у разі неповної, неструктурованої, з суттєвими помилками, відповіді на питання з тематики семінарського або практичного заняття; 2 бали зараховується студенту за умови використання у доповіді матеріалу у недостатньому обсязі, слабо структурованого або аналогічного іншим студентським роботам (у тому числі у мережі Інтернет) та у разі неможливості відповісти на запитання аудиторії чи викладача на питання, що стосуються викладеного матеріалу; 3 бали – при викладанні матеріалу в достатньому обсязі, але недостатньо структурованого та послідовного, та у разі неповної відповіді на запитання аудиторії чи викладача на питання, що стосуються викладеного матеріалу; 4 бали – при використанні у доповіді матеріалу в достатньому обсязі, достатньо структурованого та послідовного, при використанні додаткових джерел; 5 балів – при використанні у доповіді матеріалу в достатньому обсязі, достатньо структурованого та послідовного, при використанні додаткових джерел, демонстрації ерудиції, схильності до наукового мислення та здібностей практичного фахівця при викладенні матеріалу та відповіді на питання аудиторії та викладача.

У разі бажання покращити поточну успішність та заробити бали, яких бракує, студент має можливість виступити із додатковою доповіддю або

написати реферат з відповідного змістового модулю (за викладеною вище схемою оцінювання).

Результати поточного контролю позначаються на визначенні модульної та підсумкової оцінки з даної дисципліни.

Модульний контроль проводиться протягом семестру і включає поточний контроль засвоєння навчального матеріалу на аудиторних заняттях, виконання обов'язкових завдань для самостійної роботи, передбачених навчальним планом і робочою програмою дисципліни, написання модульної контрольної роботи.

Модульна контрольна робота проводиться по завершенню вивчення відповідної частини теоретичного матеріалу навчального курсу. Модульна контрольна робота здійснюється у вигляді письмової контрольної роботи, яка включає два питання теоретичного характеру.

Відсутність модульної контрольної роботи за змістовним модулем не дозволяє вважати його зарахованим і є причиною недопуску для отримання підсумкової оцінки або складання іспиту.

12. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують студенти

12.1. Розподіл балів, які отримують студенти (кількісні критерії оцінювання)

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Змістовний модуль 1			
Виступ із доповіддю або активна участь у обговоренні питань з тематики семінарського заняття	0...5	7	0...35
Модульний контроль	0...15	1	0...15
Змістовний модуль 2			
Виступ із доповіддю або активна участь у обговоренні питань з тематики семінарського заняття	0...5	7	0...35
Модульний контроль	0...15	1	0...15
Усього за семестр			0...100

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

Білет для іспиту складається з 4 теоретичних питань, за кожне з яких студент максимально може отримати 25 балів.

12.2. Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен знати особливості впливу на діяльність і поведінку людини екстремальних чинників, структуру установок і мотивів трудової діяльності, закономірності формування і розбудови цієї структури в особливих та екстремальних умовах; мати уявлення про стани людини в екстремальних умовах, закономірності їх динаміки під впливом цих умов та засоби управління станом людини, що знаходиться під впливом несприятливих чинників обстановки.

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачами вищої освіти повинен вміти виконувати в практичній діяльності експрес комплекс вправ для зняття стресу та втоми, проводити діагностику нервово-психологічної напруги і стійкості людини до стресу; оцінювати ступінь напруги і тяжкості праці людини в особливих і звичайних умовах діяльності, оцінювати адаптивні можливості людини до стресу, мати змогу надавати необхідну психологічну допомогу людині, що перебуває в екстремальних умовах діяльності.

12.3 Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру

Задовільно (60-74). Показати мінімум знань та умінь. Здати модульний контроль. Знати основні категорії та терміни навчальної дисципліни, особливості впливу на діяльність і поведінку людини екстремальних чинників, мати уявлення про стани людини в екстремальних умовах, закономірності їх динаміки під впливом цих умов та засоби управління станом людини, що знаходиться під впливом несприятливих чинників обстановки.

Добре (75-89). Твердо знати мінімум знань, здати поза аудиторну самостійну роботу та модульний контроль на позитивну оцінку, активно працювати на семінарських заняттях. Знати особливості впливу на діяльність і поведінку людини екстремальних чинників, структуру установок і мотивів трудової діяльності, закономірності формування і розбудови цієї структури в особливих та екстремальних умовах; мати уявлення про стани людини в екстремальних умовах, закономірності їх динаміки під впливом цих умов та засоби управління станом людини, що знаходиться під впливом несприятливих чинників обстановки. Вміти виконувати в практичній діяльності експрес комплекс вправ для зняття стресу та втоми, проводити діагностику нервово-психологічної напруги і стійкості людини до стресу; оцінювати ступінь напруги і тяжкості праці людини в особливих і звичайних умовах діяльності, оцінювати адаптивні можливості людини до стресу, мати змогу надавати необхідну

психологічну допомогу людині, що перебуває в екстремальних умовах діяльності.

Відмінно (90-100). Повно знати основній та додатковий матеріал. Здати всі контрольні точки з оцінкою «відмінно». Орієнтуватися у підручниках та посібниках. Досконально знати всі теми навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання: бальна і традиційна

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

13. Методичне забезпечення

1. Психология деятельности в экстремальных условиях : учеб. пособие / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова ; М-во образования и науки Украины, Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского "Харьк. авиац. ин-т". - Харьков. - Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского "Харьк. авиац. ин-т", 2005. - 125 с.

2. НМК з дисципліни:

- робоча програма дисципліни;
- підручники (навчальні посібники), в тому числі в електронному вигляді, які за змістом повністю відповідають робочій програмі дисципліни;
- методичні вказівки та рекомендації для виконання практичних робіт, а також рекомендації для самостійної підготовки;
- плани семінарських занять;
- питання, тести для контрольних заходів;
- каталоги інформаційних ресурсів.

14. Рекомендована література

Базова

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

2. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.

4. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. / Р. Сапольски. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.

5. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных условиях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2008. – 292 с.

Допоміжна

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2012. — 336 с.

2. Картрайт С. Стресс на рабочем месте / С. Картрайт, К. Купер. – Харьков: Гуманитарный центр, 2004. – 236 с.

3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. – 960 с.

4. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека університету - http://library.khai.edu/library/page_lib.php
2. Електронна бібліотека кафедри психології.
3. Електронна адреса кафедри психології - khai.psyho@gmail.com