**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет педагогічний

Кафедра педагогіки та психології

 **«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

 Проректор із науково-педагогічної

 роботи \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Михальченко «\_\_\_\_» вересня 2024 р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

**ТА ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ**

Ступінь магістра

 Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

 Спеціальність 053 Психологія

 Освітня програма «Психологія»

2024-2025 навчальний рік

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Литвиненко Ірина Сергіївна, доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри психології

Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_\_» 2024 року

Завідувач кафедри психології \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету педагогіки та психології

Протокол № \_\_\_ від «\_\_\_\_» серпня 2024 року

Голова навчально-методичної комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол №\_\_\_\_ від «\_\_\_» серпня 2024 року

Голова навчально-методичної комісії університету\_\_\_\_\_\_\_

**Вступ**

**Екстремальна психологія та психологія травмуючих ситуацій** – це прикладна дисципліна, яка спрямована на формування і розвиток практичних навичок надання психологічної допомоги професійним колективам та окремим особистостям під час виконання завдань в екстремальних умовах, уміння надавати екстрену психологічну допомогу індивідуумам, які випробували сильний психотравмуючий вплив.

1. **Мета, завдання навчальної дисципліни та очікувані результати навчання**

**Мета курсу:** вивчення знань про внутрішній стан людини в екстремальній та психотравмуючій ситуації, основні ознаки та етапи проживання психотравми; формувати уміння надання психологічної допомоги потерпілим після психотравмуючих подій.

**Завдання курсу:** формування у студентів уявлень про основні психічні реакції людини на травматичні події; вироблення базових практичних умінь і навичок екстреної психологічної допомоги; ознайомлення студентів із сучасними підходами до практики психологічної діагностики, корекції гострих та посттравматичних стресових розладів; усвідомлення професійної ідентичності та становлення професійної компетентності студентів; формування морально-етичних норм і відповідальності.

**Програмні результати навчання:**

ПРН 2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усні формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

1. **Передумови для вивчення дисципліни**: загальна психологія, вікова та педагогічна психологія, соціальна та політична психологія, психологія сім’ї та усвідомлене батьківство, конфліктологія, клінічна психологія, патопсихологія, психотерапія та психокорекція.
2. **Згідно з вимогами ОПП «Психологія» студент оволодіває такими компетентностями**:

**І. Загальнопредметні:**

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК 4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК 9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

**ІІ. Фахові:**

ФК 2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та/або практичної значущості.

ФК 3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

ФК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгові, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

ФК 5. Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

ФК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

ФК 8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

ФК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

ФК 10 Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

1. **Програма навчальної дисципліни**

 **Навчальна дисципліна складається з 3 кредитів:**

 **Кредит 1. Предмет, завдання екстремальної психології та психології травмуючих ситуацій**

**Тема 1.** Предмет, завдання та методи екстемальної психології та психології травмуючих ситуацій

**Тема 2.** Психологічні особливості поведінки в екстемальних умовах. Поняття кризи в психології..

Тема 3. Поняття психотравмуючої ситуації. Класифікація психотравмуючих ситуацій та їх вплив на людину.

**Тема 4.** Види травмуючих ситуацій. Втрата, насильство, позбавлення волі, хвороба як психотравмуюча ситуація.

**Кредит 2. .** **Психологія стресу та постравматичного стресового розладу**

**Тема 5.** Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію

Тема 6. Диференціація стресу, емоційних станів та втомлення

**Тема 7.** Стрес і травматичний стрес. ПТСР, постковідний синдром та інші психічні розлади як наслідок впливу психотравмуючої ситуації.

 **Кредит 3.** Надання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації

**Тема 8**. Професійна діяльність в фахівців, що працюють з психотравмою та профілактика вторинної травматизації.

**Тема 9.** Кризове консультування та кризова інтервенція

**Тема 10**. Здійснення психологічної допомоги особам, що пережили психотравмуючу подію. Травматерапія та психологічна реабілітація. Особливості надання психологічної допомоги людині в термінальний період.

**Тема 11.** Особливості психотерапії дітей та підлітків, що перенесли психотравмуючі події.

**Тема 12.** Психологічна допомога людям похилого віку у складних життєвих ситуаціях.

1. **Форма підсумкового контролю успішності навчання:** іспит.
2. **Засоби діагности успішності навчання** контрольна робота (КР), завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема есе, реферати), поточне опитування, тестування, ІНДЗ, відео-презентації, робота з першоджерелами.

**7. Рекомендована література**

Базова

Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: метод. пособие для педагогов. К.: Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины, 2015. 76с.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 371 с.

Бочкор Н.П. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період: метод рекомендації К.: МЖПЦ «Ластрада – Україна, 2014. 84с.

Головин С.Ю. Словарь практического психолога. – Минск: Харвест, 1998. – 682 с.

Гребінь Л.О. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям. Психологічна допомога постраждалим в наслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. К.: ТОА Видавництво «Логос», 2015. 207с.

Мороз Р.А. Психологія травмуючи ситуацій: навчально-методичний посібник / Миколаїв: Іліон, 2018. – 298с.

Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. – СпБ: Речь, 2001. – 577 с.

Малкина-Пых И. Г .Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Эксмо, 2005 – 960 с.

Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. – М.: Академия, 2007. – 389 с.

 Посттравматические стрессовые расстройства в практике медико-социальной экспертизы. – М.: Медицина, 1997. – 608 с.

 Психологічне супроводження оперативно-службової діяльності працівників ОВС в екстремальних умовах. – К.: НАВСУ, 2003. – 122 с.

 Психология экстремальных ситуаций./ Под ред.В.В.Рубцова. – М.: Психологический институт РАО, 2007. – 253 с.

Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях.- X.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.

 Шех О.И., Сергеев С.С. Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях – СпБ.: ПГУПС, 2007 – 409 с.

**Допоміжна**

1. Аварии и катастрофы: Учебное пособие / под ред В.Н. Александрова. – М., 2008.
2. Алиев Х.М., Захаров В.В. Купирование острого стресса и антистрессовая подготовка \\ Московский терапевтический журнал - 2006, № 4, С.131-142.
3. Антонов В.Я., Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. – М.:Дело, 2007.
4. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика. –
К.: Укртехпресс, 1997. – 215 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд во МГУ, 1984.
6. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М., 2009.
7. Mapищук В.Л. Самоуправление своими эмоциями в условиях психического стресса. /Вестник гипнологии и психотерапии. – СПб, 2004.
8. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 2001.
9. Модели и методы изучения экспериментальных эмоциональных стрессов. – Волгоград, 2007.
10. Моляко В.А. Психологические последствия Чернобыльской катастрофы//Психол.журн. – 2007. – Т. 13. – № 1.
11. Наенко Н.И. Психология напряженности. – М.: МГУ, 1976.
12. Небылицын В.Д. Основные свойства нервной системы. – М.: Просвещение, 1986.
13. Психологические проблемы деятельности в особых условиях/ Под ред. Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985.
14. Пономарев В.Т. Энциклопедия безопасности. – Д.: Сталкер, 1997.
15. Психология экстремальных состояний. Хрестоматия. – Минск, 1999.
16. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций, – М.: Академический проект, 2008.
17. Ротеиберг В.С. Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М., 2004.
18. Русало в В.М. Биологические основы индивидуально-психологических. различий. – М.: Наука, 1989.
19. Рудестам Н. Групповая психотерапия. – М., 1990.
20. Семья глазами психолога: сборник методик. – М., 1995.
21. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования. – М., 2002.
22. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: 2002.
23. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика: Пособие для студентов и учителей. – М., 2005.
24. Стрелков Ю.К. Психология жизненных кризисов и значимых событий. //Психологический журнал. 1993. Т.14 ?5. С.141-142.
25. Стресс и болезни. – М.: Медицина, 1996.
26. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. –Спб.: Питер, 2007.
27. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы//Психол. Журн. – 2007. – Т. 13. ?2.
28. Таранов П.С. Приемы влияния на людей. — М.: Агентство «ФАИР», 2007.
29. Торубаров Ф.С., Чинкина О.В. Психологические последствия участия в ликивидации аварии на ЧАЭС// Клиническая медицина. – 2001.
30. Черепанова Е.М Психологический стресс. – Книга для школьных психологов, родителей и учителей. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
31. Черникова О.А. Эмоции в спорте. – М.: ФиС, 2008.

**8. Інформаційні ресурси**

<http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1996/966/966118.htm>

<http://www.psycheya.ru/lib/psy_uod_ogl.html>

<http://sp.mgppu.ru/index.php?view=links>

<http://de.ifmo.ru/--books/0050/>

<http://window.edu.ru/window/catalog?p_mode=1&p_rubr=2.2.77.2&p_page=20>

<http://sp.mgppu.ru/index.php?view=book&option=all&ann=yes&page=10&limit=10>

<http://psy.1september.ru/article.php?ID=200501913>

<http://www.1september.ru/>

<http://psy.1september.ru/>