**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації   
з самостійної роботи студентів   
з опанування навчального матеріалу**

з дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:

Доцент кафедри авіаційної

психології С.Є. Луппо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

**Зразок методичних рекомендацій до   
виконання самостійної роботи**

Під час самостійної підготовки з опанування навчального матеріалу з дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» слід акцентувати увагу на вивченні сучасних підходів в психології до організації праці психолога в тих сферах життєдіяльності людини, де існує підвищений ризик виникнення екстремальних ситуацій, перш за все, у галузі екстремальних професій, з людьми, які працюють в особливих умовах діяльності, а також з тими, хто раптово потрапив у надзвичайні обставини і потребує психологічної допомоги.

Розширити уявлення про психологічні аспекти поведінки та діяльності людини в умовах екстремального стресу та на етапі переживання життєвої кризи дозволить поглиблене вивчення не тільки психології стресу, а й психології активності особистості, психології мотивації та прийняття рішень, психологічних закономірностей міжособистісної ( у тому числі – професійної) взаємодії у складі малих та великих груп в екстремальних ситуаціях, психології управління груповою діяльністю у складних умовах.

Отже, самостійна підготовка студента потребує від нього не тільки зосередженості на конкретній темі дисципліни, яка вивчається, але й звернення до суміжних дисциплін. Для засвоєння нової термінології бажано вести **термінологічний словник,** до якого заносити всі нові поняття.

Для підвищення продуктивності самостійної праці рекомендується користуватися **питаннями для самоперевірки,** які надано у підручнику після кожної теми. **В результаті самостійної підготовки студент має засвоїти**  основні поняття вчення про стрес та стресові реакції; основні закономірності впливу психологічних явищ та соціально-психологічних процесів на професійну діяльність людей, які працюють у галузях, де існує підвищений різик виникнення екстремальних ситуацій; основні поняття про психичну травматизацію особистості в умовах екстремальності; феноменологію окремих типів та видів екстремальних ситуацій, їх психологічні та психосоціальні наслідки.

Приклад

**Тема 1. Екстремальні та кризові ситуаційї як перехідні етапи життєвого шляху. Типи та види екстремалій**

**План**

1. Два виміру існування людини: повсякденність та екстремальність. Психологічний зміст поняття «екстремальна ситуація».
2. Поняття екстремальних факторів (стресорів).
3. Типи та види екстремальних ситуацій. Основні критерії класифікації екстремальних факторів.
4. Психічна травматизація особистості в екстремальних умовах. Поняття тотального стресора.

**Література**

1. Александровский Ю., Лобастов О.,Спивак И. и др. Психогении в экстремальных ситуациях. – М., 1991

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984

3. Водопьянова И. Синдром выгорания. – М., 2005

4. Корекційна робота психолога // упоряд. О. Главник. – К.: Шкільний світ, 2002. – 112 с.

5. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / сост. А.Е. Сельченок/. – М.: АСТ, Мн.: Харвест. – 2002. – 480 с.

6.Короленко Ц.П. Психология человека в экстремальных условиях. – Л.: Наука, 1978.

**Запитання та завдання для самоперевірки:**

1. За якими ознаками складна ситуація може бути категоризована як екстремальна? Поясніть поняття «об’єктивна» та «суб’єктивна» складова ситуації.
2. Охарактеризуйте екстремальні стресори за критеріями, що визначені В. Нєбиліциним.
3. Чим можна пояснити виникнення в людей великої кількості типових реакцій на стрес у момент екстремального впливу та початковий період його переживання?
4. Які екстремальні стресори можна вважати психотравмуючими? Охарактеризуйте психологічні наслідки травматичного екстремального стресу.
5. Розкрийте сутність поняття «тотального» стресору. Який тип реагування є для нього характерним?

**Особливої уваги потребує самостійна підготовка до написання модульної контрольної роботи з дисципліни.**

Модульна контрольна робота (МКР) з дисципліни «Психологія екстремальних та кризових ситуацій» виконується студенетами у восьмому семестрі відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій з метою закріплення та поглиблення теоретичних і практичних знань та вмінь, набутих у процесі засвоєння навчального матеріалу з дисципліни. Самостійна підготовка до виконання МКР є важливим етапом у підготовці до складання диференційованого заліку з означеної дисципліни.

**Під час самостійної підготовки до написання модульної контрольної роботи студент має** **навчитися** користуватися різними видами наукових джерел,аналізувати психологічні явища, логічно викладати думку, робити висновки та узагальнення, систематизувати засвоєний матеріал, а також логічно, послідовно та аргументовано розкривати психологічні закономірності, специфічні прояви і механізми функціонування людини в екстремальних умовах; феноменологію окремих типів та видів екстремальних ситуацій, їх психологічні та психосоціальні наслідки; закономірності функціонування людини у післяекстремальний період, специфіку дії механізмів психичного захисту; специфіку процесів саморегуляції та управління цими процесами; основні поняття про механізми управління мотивацією людини; особливості швідкої психологічної допомоги постраждалим у надзвичайних умовах.