**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних занять**

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**

**з підготовки до практичних занять**

**Модуль № 1 «Людина в екстремальних умовах буття: механізми стресової активності та способи управління поведінкою»**

**Тема 1.1. Екстремальні та кризові ситуації як перехідні етапи життєвого шляху людини (вступна лекція).**

 **Питання для підготовки:**

1. Поняття життєвого шляху. Людина як автор простору і часу власного життя.
2. Екзистенційний конфлікт людини: тяжіння до стабільності та змін.
3. Проблема психотрансформації особистості після виходу з умов екстремальності. Проблеми фізичного, особистісного, духовного “виживання” та подальшого розвитку людини.

**Під час підготовки до першого питання** особливу увагу слід звернути на аналіз та розкриття психологічного змісту двох вимірів існування людини: вимір повсякденності (ординарності) та вимір екстремальності (трансординарності). Необхідною вимогою для отримання позитивної оцінки є вміння характеризувати особливості існування людини в модусі повсякденності, зокрема мотиваційно-смисловий аспект ординарного (повсякденного) існування. Важливо також зосередитись на аналізі проблеми стагнації особистості в умовах ординарного, “застиглого” буття та її тяжіння до змін (виходу за межі ординарного існування).

**У ході підготовки до другого питання** слід вміти аналізувати вихід людини за межі ординарного існування з точки зору не тільки негативних, але й позитивних наслідків цієї події для її розвитку. Адже модус трансординарного існування є особливим виміром людського життя, що дозволяє їй змінити ставлення до світу та актуалізувати ще не розкриті можливості.

**Під час підготовки до третього питання** слід зосередитись на аналіз та розкриття проблеми фізичного, особистісного, духовного “виживання” та подальшого розвитку людини після виходу з умов екстремальності.

**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. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.