

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
**Кафедра психології та здоров'я людини**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	05 Соціальні та поведінкові науки
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	053 «Психологія»
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Соціально-гуманітарний

Біла Церква - 2025

Робоча програма з навчальної дисципліни «Психологія праці в екстремальних умовах» для здобувачів вищої освіти соціально-гуманітарного факультету за спеціальністю 053 «Психологія», перший (бакалаврський) рівень вищої освіти.  
Укладач І.В. Дорошенко. Біла Церква: БНАУ, 2025. 18 с.

Розробник: І.В. Дорошенко, старший викладач кафедри психології.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри психології та здоров'я людини (протокол № 1 від 13.08.2025 р.)

В. о. завідувача кафедри психології  
та здоров'я людини



Олена ХОМЧУК

Гарант ОП



Олена ХОМЧУК

Схвалено методичною радою соціально-гуманітарного факультету  
(Протокол № 01 від 26.08.2025 р.)

Голова методичної ради, доцент



Інна КОВАЛЬЧУК

**ЗМІСТ**

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	4
3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»	7
5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	10
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	14
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	14
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	15
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	16
12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	18

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

За планом 2025-2026 навчального року на вивчення дисципліни «Психологія праці в екстремальних умовах» для денної та заочної форми навчання передбачено 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т. ч. аудиторних – 28 годин (лекції – 14, практичні заняття – 14), самостійна робота студентів – 62 години.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено у таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
		<i>Рік підготовки:</i>	
Змістових модулів – 2	Спеціальність 053 «Психологія»	2-й	2-й
		<i>Семестр</i>	
		3-й	-
Загальна кількість академічних годин – 90		<i>Лекції</i>	
	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	14 год.	-
Тижневих годин для денної форми навчання:		<i>Практичні</i>	
аудиторних – 1		14 год.	-
самостійної роботи здобувача – 4.		<i>Самостійна робота (у т.ч. на виконання ІНДЗ)</i>	
		62 год.	-
		Підсумковий контроль: залік	

**Мета вивчення дисципліни:** формування системи базових знань, умінь та практичних навичок для застосування при психологічній допомозі людям в подоланні екстремальних психотравмуючих ситуацій.

## 2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна є базовою для подальшого вивчення інших дисциплін.

## 3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Загальні компетентності (ЗК)	ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 6. Здатність приймати обгрунтовані рішення.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання). СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни). СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.
Програмні результати навчання (ПРН)	ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання). ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т. ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни). ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності. ПР18. Вживати ефективних заходів щодо

	збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.
--	---

#### **4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія праці в екстремальних умовах»**

##### **Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.**

Тема 1. Предмет та завдання психології праці в екстремальних ситуаціях

Тема 2. Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій

Тема 3. Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах

Тема 4. Екстремальні ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації

Тема 5. Екстремальні ситуації, пов'язані з загрозою для життя людини

Тема 6. Особливості функціонування психіки людини в екстремальних умовах

Тема 7. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації

##### **Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.**

Тема 8. Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях

Тема 9. Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації

Тема 10. Самодопомога в екстремальних ситуаціях та станах

Тема 11. Самозабезпечення психологічної безпеки у складних і нестандартних ситуаціях

Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога

Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності

Тема 14. Психічне здоров'я особистості як запорука здоров'я нації

## 5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лб.	інд.	СРС		л	п	лб.	інд.	СРС
<i>Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.</i>												
<b>Тема 1.</b> Предмет та завдання психології праці в екстремальних ситуаціях		1				4						
<b>Тема 2.</b> Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій		1	2			4						
<b>Тема 3.</b> Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах		1	2			4						
<b>Тема 4.</b> Екстремальні ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації		1	2			4						
<b>Тема 5.</b> Екстремальні ситуації, пов'язані з загрозою для життя людини		1				4						
<b>Тема 6.</b> Особливості функціонування психіки людини в екстремальних умовах		1				4						
<b>Тема 7.</b> Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації		1				4						
Разом за змістовим модулем 1		7	6			28						
<i>Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.</i>												

<b>Тема 8.</b> Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях		1	2			6						
<b>Тема 9.</b> Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації		1				4						
<b>Тема 10.</b> Самодопомога в екстремальних ситуаціях та станах		1	2			4						
<b>Тема 11.</b> Самозабезпечення психологічної безпеки у складних і нестандартних ситуаціях		1				4						
<b>Тема 12.</b> Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога		1	2			6						
<b>Тема 13.</b> Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності		1	2			4						
<b>Тема 14.</b> Психічне здоров'я особистості як запорука здоров'я нації		1				6						
Разом за змістовим модулем 2		7	8			34						
<b>Усього годин</b>		14	14			62						

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, ср – самостійна робота студентів, в т.ч. індивідуальні завдання.

## 6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія праці в екстремальних умовах»

### 6.1. Лекції

Тема і зміст лекції	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.</i>	
<p><b>Тема 1. Предмет та завдання психології праці в екстремальних ситуаціях.</b></p> <p>Поняття «екстремальні умови» та «екстремальні ситуації». Характерні ознаки екстремальної діяльності. Предмет психології праці в екстремальних умовах. Основні завдання, категорії та поняття дисципліни.</p>	1
<p><b>Тема 2. Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій.</b></p> <p>Основні ознаки екстремальних ситуацій. Відмінність між екстремальною, кризовою і стресовою ситуаціями. Види екстремальних ситуацій: за походженням, за масштабом, за тривалістю впливу. Типологія екстремальних ситуацій: за ступенем загрози життю і здоров'ю, за рівнем контрольованості ситуації, за можливістю прогнозування, за кількістю постраждалих. Психологічна класифікація: за характером психічного впливу, за домінуючими психічними реакціями, за рівнем адаптації особистості.</p>	1
<p><b>Тема 3. Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах.</b></p> <p>Поняття та відмінності особливих і екстремальних умов. Основні характеристики діяльності: високий рівень ризику, дефіцит часу, інформаційна невизначеність, підвищене психоемоційне напруження, високе фізичне навантаження, необхідність самоконтролю. Психологічні особливості діяльності. Вимоги до особистості. Значення підготовки.</p>	1
<p><b>Тема 4. Екстремальні ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації.</b></p> <p>Екстремальні ситуації в діяльності психолога. Психолог в екстремальних умовах. Психічні стани та реакції учасників. Міждисциплінарна взаємодія (медики, рятувальники, військові). Типові помилки в роботі психолога. Групи факторів: зовнішні (ситуаційні), організаційні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні, психофізіологічні.</p>	1
<p><b>Тема 5. Екстремальні ситуації, пов'язані з загрозою для життя людини.</b></p> <p>Основні види загроз. Загальні правила поведінки. Дії при пожежі. Дії при загрозі обстрілу або воєнних діях. Дії при терористичній загрозі. Дії при медичній надзвичайній ситуації. Евакуація. Після надзвичайної ситуації.</p>	1
<p><b>Тема 6. Особливості функціонування психіки людини в екстремальних умовах.</b></p> <p>Психофізіологічні механізми реагування (стрес, фази стресу, роль нервової та ендокринної системи). Зміни психічних процесів (сприймання, увага, пам'ять і мислення, мобілізація свідомості). Емоційні та вольові реакції: страх, тривога, паніка, афект, воля і самоконтроль. Адаптивна та дезадаптивна форма поведінки. Психологічна стійкість і копінг-стратегії.</p>	1
<p><b>Тема 7. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації.</b></p>	1

<p>Психологічні реакції людини: гострі емоційні реакції (страх, тривога, паніка), когнітивні зміни (порушення уваги, мислення), поведінкові реакції (імпульсивність, загальмованість, агресія). Психологічні наслідки: короткострокові (стрес, емоційне виснаження, психосоматичні прояви), довгострокові (ПТСР, хронічна тривожність, депресивні стани, професійне вигорання, зміни особистості та життєвих цінностей).</p>	
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>7</b>
<b>Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.</b>	
<p><b>Тема 8. Перша психологічна допомога особі у екстремальних ситуаціях.</b></p> <p>Принципи першої психологічної допомоги (безпека, підтримка та емпатія, повага до гідності постраждалого, добровільність, конфіденційність). Основні завдання допомоги: зниження стресу, відновлення контролю, стабілізація емоційного стану, підтримка адаптивної поведінки. Етапи надання допомоги: оцінка ситуації та стану постраждалого, встановлення контакту, активне слухання, заспокоєння та стабілізація, надання інформації та орієнтація в ситуації, професійна допомога (за потреби). Методи та прийоми допомоги: дихальні вправи, заземлення, вербальна підтримка, невербальна комунікація, робота з панічними атаками.</p>	<b>1</b>
<p><b>Тема 9. Психологічна допомога постраждалим залежно від виду екстремальної ситуації.</b></p> <p>Методи психологічної допомоги: кризове консультування (короткострокова підтримка в стані шоку та тривоги), психотерапевтичні методи (КПТ, арт-терапія, групова терапія), техніки самопомоги (дихальні вправи, релаксація, ведення щоденника емоцій), програми для дітей і підлітків (ігри, тренінги, заняття з подолання страху). Практичні рекомендації: під час природних катастроф – швидка евакуація, створення безпечного середовища, відновлення базових потреб; після техногенних аварій – фізична і психологічна підтримка, профілактика страху; у воєнний час – стабілізація емоцій, інформування, соціальна інтеграція; під час соціальних криз – зменшення паніки, просвіта, ресурси допомоги.</p>	<b>1</b>
<p><b>Тема 10. Самопомога в екстремальних ситуаціях та станах.</b></p> <p>Принципи: безпеки, збереження життя та організму, швидка мобілізація ресурсів, психологічна стійкість (контроль паніки, концентрація на діях, позитивне мислення). Напрями самопомоги: зупинка кровотечі, накладання пов'язок і шин при переломах, дії при опіках, обмороженнях, укусах, серцево-легенева реанімація і штучне дихання, вживання ліків при алергії чи інсульті/інфаркті.</p>	<b>1</b>
<p><b>Тема 11. Самозабезпечення психологічної безпеки у складних і нестандартних ситуаціях.</b></p> <p>Методи та техніки: дихальні вправи та релаксація, вправи на концентрацію та усвідомленість, короткострокове зняття напруги (паузи, прогулянки, сенсорна стимуляція), психологічні прийоми (діалоги, позитивне самоутвердження, візуалізація безпеки). Практичні вправи: на стабілізацію емоцій, моделювання кризових ситуацій і відпрацювання поведінки, заземлення та повернення до ресурсного стану.</p>	<b>1</b>
<p><b>Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога.</b></p> <p>Методи: психологічна саморегуляція (релаксація, дихання, медитація, щоденник емоцій і рефлексія), професійна підтримка (супервізія, консультування, обмін досвідом з колегами, розвиток і підвищення кваліфікації), управління стресом (планування робочого часу, чергування</p>	<b>1</b>

навантажень, когнітивне переформатування). Зміцнення фізичного здоров'я: фізична активність, раціональне харчування, водний баланс, відпочинок і сон, медичні огляди.	
<b>Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності.</b> Психологічні методи: релаксація, самопідтримка, ментальні техніки управління стресом. Фізіологічні методи: активність і рухові практики, сон і відпочинок, харчування і гідратація. Соціальні методи: підтримка колег, професійні групи взаємодопомоги, консультації. Стратегії в умовах невизначеності: тайм-менеджмент, адаптивні сценарії дій, інформаційні ресурси, формування внутрішньої опори та резильєнтності.	<b>1</b>
<b>Тема 14. Психічне здоров'я особистості як запорука здоров'я нації.</b> Компоненти психічного здоров'я: емоційна стабільність, соціальна адаптація, мотивація та саморозвиток, здатність долати стреси. Освіта та просвітництво, профілактика психічних проблем, соціальна підтримка, практики (медитація, спорт, хобі, здоровий режим життя), підтримка держави та громадських організацій.	<b>1</b>
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>7</b>
<b>Всього</b>	<b>14</b>

## 6.2. Практичні заняття

Тема практичного заняття	К-ть годин
<i>Змістовий модуль 1. Професійне здоров'я як умова ефективності психологічного процесу.</i>	
Тема 2. Види та типологія екстремальних ситуацій. Психологічна класифікація екстремальних ситуацій.	2
Тема 3. Характеристика діяльності в особливих та екстремальних умовах.	2
Тема 4. Екстремальні ситуації в професійній діяльності. Групи факторів, що мають психологічний вплив на персонал в умовах екстремальної ситуації.	2
<b>Разом за змістовий модуль 1</b>	<b>6</b>
<i>Змістовий модуль 2. Шляхи і засоби збереження та зміцнення професійного здоров'я. Основи професійної самореабілітації.</i>	
Тема 8. Психологічні наслідки діяльності в умовах екстремальної ситуації.	2
Тема 10. Самодопомога в екстремальних ситуаціях та станах.	2
Тема 12. Збереження і зміцнення професійного здоров'я психолога.	2
Тема 13. Професійна самореабілітація людини в надзвичайних умовах та умовах невизначеності.	2
<b>Разом за змістовий модуль 2</b>	<b>8</b>
<b>Всього</b>	<b>14</b>

## 6.3. Самостійна робота

Зміст	К-ть годин
Добір і самостійне опрацювання джерел за заданою темою.	20
<i>Творче завдання:</i> Опрацювання літератури та доповідь на тему за вибором здобувачів освіти.	20
<i>Практичні завдання:</i> виконання тематичних завдань.	22
<b>Всього</b>	<b>62</b>

Примітка: У розрахунку годин на виконання самостійної роботи передбачено час на виконання ІНДЗ (\*4 год.).

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для активізації процесу навчання студентів в ході вивчення дисципліни застосовуються такі навчальні технології та засоби:

- *на лекціях* чітко та зрозуміло структурується матеріал; зосереджується увага студентів на проблемних питаннях; наводяться конкретні приклади практичного застосування отриманих знань; звертаються до зарубіжного досвіду вирішення окремих проблем; заохочуються студенти до критичного сприймання нового матеріалу замість пасивного конспектування; використовуються наочні матеріали, схеми, таблиці, моделі, графіки; використовуються технічні засоби навчання: мультимедійний проектор, слайди тощо;

- *на семінарських* заняттях запроваджуються різні навчальні технології: семінар-розгорнута бесіда, обговорення проблем, дискусії; семінар вирішення ситуаційних вправ; семінар-розв'язання проблемних питань; мозковий штурм; кейс-методи; презентації; аналіз конкретної ситуації; робота в малих групах; письмовий контроль знань; індивідуальне та групове опитування. Обов'язковими елементами активізації навчальної роботи студентів є контроль відвідування студентами занять, заохочення навчальної активності, справедлива диференціація оцінок.

В умовах змішаної та дистанційної моделей навчання, коли взаємодія з викладачем відбувається за допомогою застосунків Zoom чи Google Meet для відеоконференцій, освітньої платформи Moodle BNAU для виконання самостійних дослідницьких і підсумкових тестових завдань, файлообмінних соціальних мереж Telegram, Viber, інтерактивна складова навчання здобувачів вищої освіти доповнюється іншими застосунками для зворотного зв'язку: google-форми для опитувань, Google Classroom тощо.

## 8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Поточний контроль з навчальної дисципліни включає *поточне, тематичне оцінювання* (з тем, визначених для аудиторного обговорення і самостійного опрацювання) та модульний контроль.

*Поточний і тематичний контроль* передбачає оцінювання:

- результатів аналізу навчально-методичних і довідкових матеріалів;
- участі в дискусії під час лекційних занять;
- підготовки виступу до занять із презентацією (чи без);
- підготовки індивідуальних завдань за вибором здобувачів вищої освіти.

*Модульний контроль* проводиться у тестовій комбінованій формі (комп'ютерне чи на паперових носіях) та виконання проєктного/творчого завдання (усно/письмово). Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється після кожного контрольного заходу.

По завершенню 3-го семестру – залік.

## 9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання лекційних занять не передбачено. На лекційних заняттях ведеться облік присутності здобувачів для контролю відвідуваності занять.

Бали на практичному занятті здобувачі вищої освіти отримують за виконані практичні завдання, опрацювання джерел, командні проєкти, презентації, активність під час дискусій і виконання практичних завдань.

Бали за самостійну роботу враховують: виконання дослідницьких і творчих завдань індивідуально й колективно, результативну практичну роботу в групі, опрацювання навчально-методичних і довідкових джерел, презентації, активність самостійної пошукової роботи.

Під час модульного контролю передбачені комплексні засоби оцінювання (усно й письмово, під час виконання тестових завдань, дослідницьких і творчих тощо), у тому числі комп'ютерно орієнтовані.

## 10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання здобувачів освіти здійснюється за результатами поточного (практичні заняття, самостійна робота) та рубіжного (модульного) контролів за десятибальною шкалою – «1», «2», «3», «4» ... «10».

1 бал оцінювання (з заокругленням до цілого числа) відповідає 10 % правильних тверджень у разі усної відповіді, відповідей у тесті, виконаних завдань тощо.

Бали з модульного контролю нараховуються за виконання модульної контрольної роботи.

Відсутність студента на занятті («нб») у розрахунку середнього арифметичного значення (САЗ) приймається як «0».

У кінці семестру обчислюється САЗ всіх отриманих здобувачем вищої освіти оцінок з наступним переведенням його у бали за формулою:

$$\text{БПК} = \text{САЗ} \times k,$$

де БПК – бали з поточного контролю;

САЗ – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок;

k – коефіцієнт для певного виду контролю (практичні заняття, самостійна робота – «3», модульний контроль – «1» для форми підсумкового контролю «екзамен» та «4» для форми підсумкового контролю «залік»).

Результати поточного оцінювання здобувача (за 10-бальною шкалою) виставляються в електронний журнал АСУ БНАУ і автоматично переводяться у 100-бальну шкалу відповідно до розподілу балів за окремі види робіт.

### Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти

Максимально можлива к-ть	Практичні заняття	Самостій на робота	Модульний контроль	Підсумковий контроль	Загальний бал
-----------------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	------------------

балів, якщо форма підсумкового контролю					
Залік	30	30	40	-	100
Іспит	30	20	20	30	100

### Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

## 11. ПЕРЕЛІК НАОЧНО-ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни використовується система інформаційних ресурсів: дидактичні, програмні, мережа Інтернет, бібліографічні, бібліотечні. Серед них інтернет-ресурси, періодичні видання, наукові праці професорсько-викладацького складу, тези та матеріали наукових конференцій.

### *Засоби унаочнення та взаємодії:*

1. Мультимедійні презентації у програмах Microsoft Office Power Point, Canva.
2. Відеоматеріали з каналу Youtube та публічні відеолекції в записі.
3. Роздавальні матеріали – табличні й схематичні основи, інфографіка тощо.
4. Засоби зворотного зв'язку – інтерактивна дошка Padlet, сайт для інтерактивних презентацій і голосування Mentimeter.
5. В умовах дистанційного навчання – застосунки платформи для відеоконференцій Zoom, Google Meet, освітня платформа BNAU MOODLE, Google Classroom.

***Необхідне матеріально-технічне забезпечення:***

- аудиторного навчання: дошка аудиторна, мебльоване навчальне приміщення, комп'ютерне обладнання (ПК/ноутбук + мультимедійний проєктор), Wi-Fi.
- дистанційного: мережа Інтернет, електронні пристрої, у т.ч. персональні.

## 12. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Базова література

1. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Друкарня "Рута", 2021. 107 с.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів: Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с.
3. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. – Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.
4. Особистість в екстремальних умовах : матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів). Львів, 2021. 216 с.
5. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 23 квітня 2024 р. – К. :, 2024. – 350 с.
6. Психологія діяльності в особливих умовах: слов.-довід. / авт.-уклад.: І. І. Приходько та ін.; Нац. Гвардія України, Нац. акад. Нац. Гвардії України. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.

### Додаткова література

1. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 416 с.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
3. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 28 квітня 2023 року, м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. – 96 с.

Неформальна освіта:

1. Протидія булінгу [https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2](https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2)