

(Ф 03.02 – 96)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором



НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА
КРИЗОВИХ УМОВАХ»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність: С4 «Психологія»

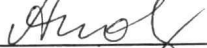
КАІ НМК 12.10-01-2025

Навчально-методичний комплекс розробив:
кандидат психологічних наук, доцент, доцент
кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором


Олександр КОВАЛЬЧУК


Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні
випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності
С4 «Психологія» – кафедри авіаційної психології та управління людським
фактором, протокол № 10 від 29.08.2025 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Лада ЯКОВИЦЬКА

В.о. завідувача кафедри  Лада ЯКОВИЦЬКА

Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні
науково-методично-редакційної ради факультету психології, комунікацій та
перекладу, протокол № 7 від «2» 09 2025 р.

Голова НМРР  Анжеліка КОКАРЄВА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 3 із 31	

Додаток Б
до п.п. 4.4


ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО КОМПЛЕКСУ

Дисципліна Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах
(назва дисципліни)

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
(шифр та назва)

Спеціальність С4 «Психологія»
(шифр та назва)

№	Складова комплексу	Позначення електронного файлу ¹⁾	Наявність	
			друкований вигляд ²⁾	електронний вигляд ³⁾
1	Навчальна програма	01_ПО_НП	-	-
2	Робоча програма (денна, заочна форма навчання)	02_ПО_РП		<i>Ел версія додається по завершенню НМК</i>
3	Положення про рейтингову систему оцінювання (денна, заочна форма навчання)	03_ПО_РСО_3		+
4	Конспект лекцій/курс лекцій	04_ПО_КЛ		+
5	Методичні рекомендації з виконання контрольних робіт для студентів заочної форми навчання	05_ПО_МР_КРз		+
6	Методичні рекомендації з самостійної роботи студентів з опанування навчального матеріалу	06_ПО_МР_СРС		+
7	Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних (семінарських) занять	07_ПО_МР_ПРз		+
8	Тести з дисципліни/практичні ситуаційні задачі	08_ПО_Т		+
9	Затверджені екзаменаційні білети	09_ПО_ЕБ		не передбачено

 ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 4 із 31		

4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ

4.1. Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1.

Таблиця 4.1

	Максимальна кількість балів	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Вид навчальної роботи	1 семестр	1 семестр
Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	5 б. х 4=20	5 б. х 2=10
Експрес-контроль	10 б. х 2=20	10 б. х 2=20
Виконання додаткових завдань на практичних заняттях	10 б. х 2=20	-
Домашнє завдання	10 б.	-
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>42 бала</i>	-
Виконання модульної контрольної роботи №1	30	-
Контрольна (домашня) робота ЗФН	-	40
Виконання підсумкової контрольної роботи	-	30
Усього за модулем №1	100	100
Усього за дисципліною	100	100

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку.


Таблиця 4.2

Відповідність рейтингових оцінок за окремі види навчальної роботи
в балах оцінкам за національною шкалою

Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	Розробка та проведення тренінгового заняття	Виконання модульної контрольної роботи	Оцінка за національною шкалою
5	18-20	27-30	Відмінно
4	15-17	23-26	Добре
3	12-14	18-22	Задовільно
менше 3	менше 12	менше 18	Незадовільно

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 5 із 31	

4.5. Сума підсумкових модульних рейтингових оцінок у балах становить підсумкову семестрову модульну рейтингову оцінку, яка перераховується в оцінку за національною шкалою (табл. 4.4).

Таблиця 4.4

Відповідність підсумкової семестрової модульної рейтингової оцінки в балах оцінкам за національною шкалою

Оцінка в балах Денна/Заочна	Оцінка за національною шкалою
72-80/54-60	Відмінно
60-71/45-53	Добре
48-59/36-44	Задовільно
менше 48/36	Незадовільно


Таблиця 4.5

Відповідність екзаменаційної рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою

Оцінка в балах Денна/Заочна	Оцінка за національною шкалою
18-20/36-40	Відмінно
15-17/30-35	Добре
12-14/24-29	Задовільно
менше 12/24	Незадовільно

4.6. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та індивідуального навчального плану студента, наприклад, так: **92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./E** тощо.

4.7. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься в Додаток до диплома.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 6 із 31	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
 Факультет психології, комунікацій та перекладу
 Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

з дисципліни **«ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТА ГРУПОВОЇ
 ПСИХОКОРЕКЦІЇ В АВІАЦІЙНИЙ ГАЛУЗІ»**

за спеціальністю С4 «Психологія»


Укладач:
 доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Олександр КОВАЛЬЧУК

Конспект лекцій розглянутий та схвалений на
 засіданні кафедри авіаційної психології та управління людським фактором

протокол № 10 від 29.08.2025 р.

В.о. завідувача кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 7 із 31	

Зразок оформлення лекції

Лекція №3

Тема: Особливості соціально-психологічного забезпечення діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах

План лекції:

1. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах
2. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах

Зміст лекції

1. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах

Психологічна готовність людини до діяльності є предметом наукових досліджень у різних галузях психологічної науки впродовж декількох десятиліть.

Процес психологічної готовності до діяльності в екстремальних ситуаціях є динамічним і суперечливим. У ході його формуються й удосконалюються специфічні знання, уміння, навички та якості особистості працівника. Успішність службової діяльності того або іншого працівника вирізняється за якістю результатів виконуваних завдань. Наприклад, у працівників ДСНС України, що мають приблизно рівні показники професійної підготовки, результати службової діяльності можуть бути різними, тому що кожен працівник може перебувати в різному стані психологічної готовності. Стан психологічної готовності врешті-решт зумовлюється стійкими психічними особливостями, властивими даній людині. Але він не являє собою простого переносу якостей і станів у нову ситуацію, просту актуалізацію їх. На стан психологічної готовності працівників впливають і ті конкретні умови, в яких здійснюється їхня службова діяльність.


Під *психологічною готовністю* розуміється стан, що передуює певним діям, при якому можливості людини, що концентруються у неї, досягають вищого ступеня, а також набір професійно важливих особистісних якостей, знань, умінь та навичок, що сприяють досягненню такого стану і загалом успішному проходженню служби. Психологічна готовність до діяльності виявляється перед виконанням, в ході роботи і при завершенні завдань, має складну динамічну структуру, що включає сукупність емоційних, вольових, мотиваційних, інтелектуальних процесів, властивостей, станів психіки людини в їх співвідношенні із зовнішніми ситуаційними умовами і майбутніми завданнями

Структура психологічної готовності:

Емоційні процеси:

В екстремальних умовах ключовим стає **вміння керувати емоціями:**

- використання технік **саморегуляції** (дихальні вправи, аутотренінг, когнітивна переоцінка);

 <small>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»</small>	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 8 із 31		

- розвиток **емоційного інтелекту** (усвідомлення власних і чужих почуттів, контроль емоційних реакцій);
- формування **стресостійкості та резиліентності**, що дає змогу ефективно діяти попри страх і невизначеність.

Емоційні процеси становлять центральний елемент психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах. Вони можуть як мобілізувати й забезпечити ефективність діяльності, так і стати чинником дезорганізації, якщо відсутні навички емоційної регуляції. Тому підготовка фахівців, діяльність яких пов'язана з ризиком (військових, рятувальників, пілотів, медиків), повинна включати **спеціальні тренінги з розвитку емоційної стійкості, стрес-менеджменту та емоційного інтелекту.**

Інтелектуальні процеси:

Сприйняття

- має бути вибіркоким та швидким, з акцентом на суттєвих сигналах;
- у стресі важливо уникати викривлень (тунельного зору, помилок ілюзорного сприйняття).

Увага

- концентрація на ключових подразниках,
- розподіл і переключення уваги між кількома джерелами інформації,
- стійкість уваги при тривалому навантаженні.

Пам'ять

- оперативна пам'ять для миттєвої обробки сигналів,
- довготривала – для використання раніше засвоєних алгоритмів дій у небезпечних ситуаціях.

Мислення

- гнучкість і швидкість у пошуку рішень,
- вміння робити прогнози та оцінювати ризики,
- креативність у пошуку нестандартних виходів.


Прийняття рішень

- швидке оцінювання варіантів,
- вибір оптимальної стратегії з мінімумом часу та ресурсів.
- здатність брати відповідальність за наслідки.

Інтелектуальні процеси є ключовою складовою психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Вони визначають точність сприйняття, ефективність мислення й оперативність прийняття рішень. Без належної інтелектуальної підготовки навіть високий рівень емоційної стійкості не гарантує успішності дій у небезпечних ситуаціях. Тому тренування фахівців має включати **розвиток уваги, пам'яті, мислення, прогнозування та швидкого прийняття рішень у стресових обставинах.**

Мотиваційні процеси:

Мотивація досягнення

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 8 із 31		

- прагнення успіху, професійної реалізації, виконання завдання попри труднощі;
- формує орієнтацію на результат, підсилює витривалість.

Мотивація обов'язку та відповідальності

- усвідомлення соціальної значущості своєї діяльності (військові, рятувальники, медики);
- підтримує дисципліну, колективну взаємодію.

Альтруїстична мотивація (допомога іншим)

- підсилює стійкість до стресу завдяки спрямованості на благо інших людей;
- особливо важлива для професій, пов'язаних із ризиком для життя.)

Мотивація безпеки і самозбереження

- спонукає до дій, спрямованих на збереження життя й здоров'я;
- в екстремальних ситуаціях виконує базову адаптивну функцію.

Професійна мотивація

- орієнтація на високий рівень майстерності, надійність у виконанні обов'язків;
- формує установку на підвищення кваліфікації, навчання й тренування.


Мотиваційні процеси є фундаментом психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах. Вони визначають, **навіщо і заради чого діє людина**, а також наскільки вона готова долати страх, втому й невизначеність. Поєднання професійної, соціальної та особистісної мотивації створює **оптимальний мотиваційний комплекс**, що забезпечує ефективність і надійність дій у ситуаціях ризику.

Вольові процеси:

Вольові процеси — це психічні механізми, які забезпечують **свідоме регулювання діяльності, подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, стійкість у досягненні мети**. У структурі психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах вони виконують провідну роль, оскільки саме воля дозволяє людині діяти ефективно попри страх, втому, небезпеку та невизначеність.

Аналізуючи особливості діяльності психологів при виконанні завдань в екстремальних умовах, потрібно відмітити те, що дана ситуація вимагає від них наступного:

- сформованості у працівників реального уявлення майбутніх службових дій в екстремальних ситуаціях,
- здатності реально сприймати майбутню загрозу при виконанні своїх професійних обов'язків;
- здатності до достатньо високого ступеня адаптованості фахівця до службової діяльності в екстремальних ситуаціях;
- адаптованості до службового колективу та адаптованості до виконання завдань – до мети, умов, інформації, способів та засобів дій;
- високого ступеня психологічної стійкості;

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 9 із 31	

- переваги позитивних психологічних станів у бійців та всього особового складу ДСНС.

Здійснення професійної діяльності в екстремальних умовах вимагає від працівників граничної зібраності, мобілізованості, пильності, уваги, активної мисленнєвої роботи, упевненості в успіху, стану емоційно-вольової стійкості, готовності до активної діяльності, а також специфічних професійних знань, навичок і вмій.

Забезпечення внутрішньої готовності до виконання безпосередніх обов'язків супроводжується зростанням емоційної напруги та мобілізацією психофізіологічних функцій організму. Реалізація цього стану здійснюється в умовах основних стресогенних чинників:

1) **Жорсткий дефіцит часу і невизначеність ситуації при підготовчому етапі** (немає повної інформації про надзвичайну ситуацію). Вже під час проходження на об'єкт працівник аварійно-рятувальної служби відчуває нервово-психічну напругу, пов'язану з невідомістю майбутніх подій.


2) **Безперервна нервово-психічна напруга, викликана систематичною роботою в незвичному середовищі** (висока температура, сильна концентрація диму, обмежена видимість і т.д.), постійною загрозою для життя і здоров'я (можливі обвали конструкцій, що горять, вибухи газів, отруєння отруйними хімічними речовинами), негативними емоційними діями (винесення травмованих і обпечених людей, обгорілих трупів).

3) **Великі фізичні навантаження**, пов'язані з роботами по демонтажу конструкцій і устаткування, прокладкою рукавних ліній, подолання труднощів, пов'язаних з необхідністю постійно і довго підтримувати інтенсивність і концентрацію уваги, щоб стежити за навколишнім оточенням, тримати в полі зору стан численних конструкцій, а також технологічних агрегатів і установок в процесі виконання бойової задачі на об'єкті, що горить.

4) **Труднощі, обумовлені необхідністю робіт в обмеженому просторі** (тунелі, підземні галереї, газопровідні і кабельні комунікації), що викликає утруднення дій, порушує звичні способи пересування, а також наявність несподіваних і раптово виникаючих перешкод, що ускладнюють виконання бойової задачі.

Під **психологічною стійкістю** розуміють якість психіки, що дозволяє людині ефективно виконувати свою професійну діяльність в різних умовах. Формування психологічної стійкості співробітників забезпечується при психологічній підготовці. Цей процес можна розбити на три етапи:

1. Етап завчасного формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях.
2. Етап безпосереднього формування готовності до виконання складного завдання.
3. Етап підтримання готовності до екстремальних ситуацій у процесі виконання складного завдання.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 10 із 31	

Основним змістом своєчасного формування готовності до дій в екстремальних ситуаціях є формування і виховання у співробітників:

- 1) впевненість у собі, своїй підготовці, колегах по праці, у можливості успішного переборювання труднощів в оперативно-службовій діяльності, готовності до зустрічі з ними;
- 2) глибоких та вірних знань про можливі варіанти напружених ситуацій, їх сутність, особливості і способи дій у них;
- 3) гарантовано розвинутих вольових якостей, таких як цілеспрямованість, наполегливість, активність, енергійність, самостійність, обачливість, сміливість, витривалість, самоволодіння;
- 4) розвинутих якостей «психологічної надійності» - стійкості до небезпеки та ризику, великому напруженню, тимчасовим невдачам та очікуваним труднощам;
- 5) досвіду і навиків швидкого і якісного переходу від очікування до вкрай напружених дій.


2. Соціально-психологічне забезпечення професійної діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах.

Психологічне забезпечення – це комплекс цілеспрямованих заходів щодо формування, підтримання і поновлення у особового складу моральнопсихологічного стану, необхідних морально-бойових якостей, психологічної стійкості та готовності виконати поставлені службові завдання в будь-яких умовах обстановки, зниження психогенних втрат та збереження психічного здоров'я.

Психологічний супровід – це:

- недирективна форма надання психологічної допомоги, спрямована на підсилення, удосконалення, розвиток, саморозвиток самосвідомості особистості, допомоги, яка запускає механізми саморозвитку й активізує власні ресурси людини;
- цілісний, безперервний процес вивчення, аналізу, розвитку й корекції пізнавальних, мотиваційних, емоційно-вольових процесів особистості, яка є суб'єктом супроводу;
- система заходів професійного психолога, що спрямована на створення умов для успішної діяльності та розвитку особистості на різних етапах онтогенезу.

Основне призначення соціально-психологічного забезпечення полягає у формуванні в фахівців, які працюють в екстремальних ситуаціях (наприклад, особовий склад НПУ (Національної поліції України), ДСНС тощо) мотивів, установок, настроїв, морально-психологічного стану необхідного для якісного виконання поставлених завдань, здатності переносити високі нервово-емоційні навантаження.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 11 із 31	

Система психологічного забезпечення фахівців, які працюють в екстремальних умовах, має охоплювати такі напрямки:

- а) психологічний добір на службу, результати якого зберігаються в особовій справі поліцейського протягом служби;
- б) психологічне супроводження проходження служби;
- в) професійно-психологічна підготовка;
- г) психологічна підтримка оперативно-службових заходів;
- г) сприяння здоровому способу життя поліцейського за межами служби.

Необхідність здійснення такої роботи викликана впливом низки факторів, які не компенсуються високою зарплатнею чи позитивною думкою громадськості про поліцію, зокрема високою стресогенністю служби.

Створення служби психологічного забезпечення в Україні свого часу (2004 рік) було викликано високим рівнем суїцидальної активності серед міліціонерів і дозволило значно його знизити. Але тепер знову виникають проблеми.

НАПРИКЛАД:

Причинами надзвичайних ситуацій у поліцейському середовищі є:


- недостатня психологічна підготовка працівників деяких служб поліції, дефіцит у них навичок спілкування з громадянами різних категорій;
- некомплект кадрів основних поліцейських служб (карний розшук, слідство, дільничні) й у зв'язку з цим велика перевантаженість;
- негативні емоційні переживання, накопичення негативізму, розчарування серед працівників щодо непропорційності грошового забезпечення «старих» і «нових» поліцейських;
- руйнування системи наставництва і відсутність передачі професійного досвіду новому поповненню;
- прихід до Національної поліції значної кількості «випадкових людей» на хвилі ентузіазму, які не пройшли належного відбору та навчання;
- стресовий вплив на психологічний статус поліцейських виконання службово-бойових завдань у зоні АТО.

Психологічна служба має також забезпечувати освіту, підвищення кваліфікації та професійно-психологічну підготовку працівників поліції з метою забезпечення достатнього рівня їх психологічної готовності до діяльності й компетентності в галузі юридичної психології у сфері взаємодії з населенням; розробку і здійснення психологічних тренінгів різної спрямованості з працівниками (вперше прийнятими на службу, кандидатами на керівні посади та керівниками, окремими категоріями працівників, які найбільше спілкуються з населенням).

Мета психологічного супроводу професійної діяльності полягає у повноцінній реалізації професійно-психологічного потенціалу особистості і задоволенні потреб суб'єкта діяльності.

Складовими цього психологічного супроводу є:

- забезпечення оптимального соціально-психологічного мікроклімату;

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 12 із 31		

- встановлення міри задоволеності роботою та умовами праці і відпочинку; поліпшення режиму праці та відпочинку;
- професійний відбір, підвищення кваліфікації;
- система заохочень і покарань;
- профкорекція;
- попередження виникнення небажаних функціональних станів;
- засоби запобігання девіантній поведінці, професійній деформації;
- створення кімнат психологічного розвантаження тощо.

Під принципами психологічного забезпечення слід розуміти загальні правила та установки, які витікають з перерахованих вище об'єктивних закономірностей. Існують принципи загальні, що застосовуються в різних сферах діяльності з урахуванням їх особливостей, і конкретні принципи, що безпосередньо розглядаються.

Загальними принципами психологічного забезпечення є:

- об'єктивність та всебічність;
- конкретність та інформативність;
- ефективність та оптимальність;
- комплексність та системність;
- економічність;

Специфічні принципи психологічного забезпечення професійної діяльності:


- організація та проведення психологічного забезпечення в тісній взаємодії з іншими видами всебічного забезпечення професійної діяльності;
- безперервність психологічного забезпечення, постійного впливу на свідомість і поведінку фахівців у повсякденних та екстремальних умовах;
- цілеспрямованість психологічного забезпечення на вирішення конкретних службових завдань;
- диференційований підхід в організації психологічного забезпечення з урахуванням особливостей фахівців, колективів і службових завдань, що вирішуються ними;
- єдність, узгодженість і спадкоємність у здійсненні психологічного забезпечення.

До основних напрямків психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях можна віднести такі:

психологічна допомога співробітникам, що пережили травматичний стрес і мають посттравматичну симптоматику, психологічна допомога співробітникам, що переживають стан горя/втрати;

психологічна допомога при суїцидальному ризику;

психологічна допомога при адаптаційних розладах з депресивною симптоматикою.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 13 із 31		

Основним методом надання групової психологічної допомоги є психологічний дебрифінг, що проводиться не пізніше, як за 2 - 3 доби після травматичної події. Основна його мета: мінімізація негативних психологічних наслідків травматичного стресу й запобігання розвитку симптомів адаптаційного розладу.

Психологічна допомога у важких кризових станах називається екстреною психологічною допомогою. Це система короткочасних заходів, що надаються потерпілим безпосередньо у самій надзвичайній ситуації.

Таким чином, основна мета екстреної психологічної допомоги - профілактика патологічних змін, відновлення й збереження психосоматичного здоров'я.

Рекомендована література

1. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 20-29.

2. Вашека Т., Лич О.М. Позитивне самоствалення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: зб. наук. праць. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36.

3. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 2(2). С. 18-25.

4. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 73-83.


5. Литовченко Н. Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2023. № 1(5). С. 83-96.

6. Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.

7. Лич О.М. Пошук смислу життя особистістю як здоров'язберігаючий чинник у ситуації невизначеності. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: метод. семінар Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 40-44.

8. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості сучасної людини у складних професійних ситуаціях. Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості: всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 травня 2020). Київ: Ліра-К, 2020. С. 74-77.


9. Лич О.М., Ічанська О., Гірчук О. Пілотажне дослідження життєстійкості як професійно вагової якості пілота. “Авіація в ХХІ столітті” – “Безпека в авіації та космічні технології”: Х всесвітній конгрес (м. Київ, 28-30 вересня 2022). [Електронний зб. праць]: URL: <https://conference.nau.edu.ua/index.php/Congress/Congress2022/paper/viewFile/8652/7155>

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 14 із 31	

10. Лич О.М., Невідомська Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: зб. наук. праць. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 167-173.

11. Приходько І. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 2(4). С. 39-64.

12. Риков О. Особливості прояву психофізіологічних властивостей пілотів цивільної авіації. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 62-72.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 15 із 31	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНИХ
РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ
ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

**з дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ УМОВАХ»**

за спеціальністю С4 «Психологія»


Укладач:
доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Олександр КОВАЛЬЧУК

методичні рекомендації розглянуті та схвалені
засіданні кафедри авіаційної психології

протокол № 10 від 29.08.2025 р.

В.о. завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 16 із 31		

Методичні рекомендації та тематика КР для студентів заочної форми навчання

Контрольна робота з дисципліни виконується у 2 семестрі відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь, набутих студентом в процесі засвоєння всього навчального матеріалу курсу «Особливості індивідуальної та групової психокорекції в авіаційній галузі».

Мета контрольної роботи полягає у створенні алгоритму психологічної роботи з персоналом для їхньої ефективності. Тема обирається студентом із переліку, розробленого викладачами кафедри та виконується відповідно до встановлених вимог. Контрольна робота включає 2 розділи: теоретичний, присвячений аналізу психологічних підходів до обраної проблематики у сучасній науці, та практичний, присвячений розкриттю алгоритму психологічної роботи з персоналом. Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій. Час, потрібний для виконання контрольної складає 8 годин самостійної роботи. Номер варіанту завдання дорівнює сумі трьох останніх цифр індивідуального навчального плану студента.


Структура роботи включає наступні компоненти: титульний аркуш, теоретичний розділ, практичний розділ, список літератури, додатки. Обсяг контрольної роботи – до 30 сторінок.

Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.


Час, потрібний для виконання контрольної роботи, 8 годин самостійної роботи. Варіанти завдань з контрольної роботи визначається сумою трьох останніх цифр номеру залікової книжки.

Тематика контрольних робіт

1. Поняття «психологічна стійкість» та її структура.
2. Порівняльна характеристика понять «психологічна стійкість», «стресостійкість» та «життестійкість».
3. Основні психологічні та нейробіологічні механізми формування стійкості.
4. Класифікація екстремальних ситуацій та їх вплив на особистість.
5. Сучасні моделі психологічної адаптації до кризових умов.
6. Роль емоційної регуляції у розвитку психологічної стійкості.


	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КAU РП 12.10-01-2025
	Стор. 17 із 31		

7. Вплив когнітивних процесів (уваги, пам'яті, мислення) на збереження стійкості в кризі.
8. Значення копінг-стратегій у подоланні екстремальних умов.
9. Основні відмінності у стійкості військовослужбовців та цивільного населення.
10. Соціально-психологічні чинники стійкості (підтримка, групова динаміка, лідерство).
11. Стадії розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
12. Алгоритм психологічної допомоги людині в умовах бойових дій.
13. Аналіз особливостей стійкості дітей у кризових ситуаціях.
14. Роль психолога у роботі з потерпілими після катастрофи.
15. Методи психодіагностики можна застосувати для вивчення рівня психологічної стійкості.
16. Особливості професійного вигорання як прояву низької стійкості.
17. Сучасні психотехнології розвитку психологічної стійкості (арт-терапія, майндфулнес, тілесні практики).
18. Інноваційне використання тренінгових методик для розвитку стійкості у студентів/фахівців ризикових професій.
19. План психологічної профілактики кризових станів у колективі.
20. Специфіка психологічної допомоги під час евакуації населення.
21. Підходи до вивчення психологічної стійкості використовуються у сучасній науці.
22. Аналіз зарубіжних концепцій «resilience» та їх значення для українського контексту.
23. Вплив війни на психологічну стійкість цивільного населення.
24. Гендерні особливості впливають на прояви стійкості у кризових ситуаціях.
25. Чинники ризику та чинники захисту визначають розвиток стійкості особистості.
26. Історичні приклади прояву психологічної стійкості народу чи нації.
27. Культурний та духовний контекст впливу на формування стійкості особистості в кризових та екстремальних умовах та умовах невизначеності.
28. Сучасні методи дослідження психологічної стійкості в організаційній психології.
29. Розробка моделі розвитку стійкості у майбутніх психологів.
30. Перспективи формування психологічної стійкості в умовах воєнного стану в Україні.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 18 із 31	

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/profilaktika_psihichnogo_stresu_korektsiya_yogo_naslidkiv
2. <http://medbib.in.ua/profilaktika-psihichnogo-stresu-korektsiya.html>
3. <http://cd-platform.org/library/statti/1782-partnerstvo-ta-spivpratsia-iak-nevid-iemna-skladova-diialnosti-ohs>
4. Методичні розробки кафедри.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 19 із 31	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

**з дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ УМОВАХ»**

за спеціальністю С4 «Психологія»


Укладач:
доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Олександр КОВАЛЬЧУК

методичні рекомендації розглянуті та схвалені
засіданні кафедри авіаційної психології та управління людським фактором

протокол № 10 від 29.08.2025 р.

В.о. завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 20 із 31		

Зразок методичних рекомендацій до виконання самостійної роботи

Модуль 1

Тема 1. Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху

План


1. Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній та філософській літературі.
2. Характеристика поняття «стійкість» емоційна.
3. Характеристика поняття «стресостійкість».

Питання 1. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести: здатність до особистісного зростання зі своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо-особистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і позитивного настрою; розвинуту вольову регуляцію. Рівень психологічної стійкості особистості виявляється в її трудовій діяльності, в надійності працівника, професіонала. З другого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрій і психологічну стійкість.

Отже, психологічна стійкість – це складна якість особистості, в якій об'єднані: врівноваженість (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від будь-якої залежності.

В цьому наборі складових представлені всі рівні організації людини, рівні її буття: біологічний, психологічний і соціальний. Стійкість в подоланні труднощів, збереження віри в себе, упевненості в собі, своїх можливостях, досконалість психічної саморегуляції, постійний, достатньо високий рівень настрою – невід'ємна частина психічного життя. Здатність зберігати постійний рівень настрою без звернення до психоактивних речовин і бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, мати різносторонні інтереси, уникати однієї-єдиної мотиваційної домінанти — також важлива складова психологічної стійкості (на цьому, власне психологічному, рівні).

Питання 2. Про те, що *емоційну стійкість* варто розуміти, на думку науковців, як здатність переборювати стан надмірного емоційного збудження

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 21 із 31		

при виконанні складної рухової діяльності. У працях радянських вчених розуміється *емоційна стійкість* трохи ширше і включали в її визначення: емоційну збудливість, волю та інші параметри. У більш широкому аспекті науковці розуміють *емоційну стійкість* як здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну діяльність або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенні впливи.

Ще трохи пізніше науковці почали поділяти емоційну стійкість на: емоційно-вольову стійкість (під першим поняттям мається на увазі ступінь вольового володіння особистості своїми досить сильними емоціями), емоційно-моторну стійкість (під другим поняттям мається на увазі властивість особистості, що виявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій; емоційно-сенсорну стійкість (під третім поняттям мається на увазі властивість особистості, що виявляється в ступені порушення сенсорних дій).

Питання 3. Розкриття цього питання доцільно розпочати з аналізу теоретичних підходів до стресостійкості особистості.

Термін «стресостійкість» розглядається в контексті психічного вигорання, як стрес-реакції на тривалі стреси міжособистісних відносин, що характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно напружені і значимі ситуації.

Стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

Врівноваженість – це здатність утримувати рівень напруги, не виходячи за межі прийняттого (не доводячи до руйнівного стресу). Під стійкістю мається на увазі здатність протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації, а під стабільністю – постійний рівень настрою. Опірність – це здатність зберігати свободу поведінки і вибору способу життя, це самодостатність як свобода від залежності (хімічної, інтеракційної або поведінкової).


Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, викликаного тривалою включеністю в емоційно напружені і значимі ситуації в особистому та професійному середовищі.

Рекомендована література

1. Бутко М.П., Бутко І.М., Мащенко В.П., Мурашко М.І., Оліфіренко Л.Д., Пепа Т.В., Самійленко Г.М. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 360 с.

2. Негрей М.В., Тужик К.Л. Теорія прийняття рішень. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.

3. Овдіюк О.М., Степура М.О. Сутність, зміст та сфера застосування управлінських рішень. *Наукові горизонти*. 2019. №3. С. 72–79.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 22 із 31		

4. Павленко В., Тимошенко А., Бескровний О.. Дослідження операцій і методи прийняття технічних рішень. Київ: Університет "Україна", 2019. 420 с.

5. Петруня Ю., Говоруха В., Літовченко Б., Мормуль М., Осадча Н., Ткачова О., Петруня В. Прийняття управлінських рішень. Київ: Центр навчальної літератури. 2019. 216 с.

6. Помиткіна Л.В., Назаренко Н.А. Вплив мережевого суспільства на прийняття рішень особистості з вибору власної життєвої позиції. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 66–70.

7. Помиткіна Л.В. Прийняття рішень як фактор стресової ситуації для суб'єкта праці в особливих умовах діяльності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства*: кол. монографія. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 139–143.

8. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.

9. Ріел Д., Мартін Р. Техніка ухвалення рішень. Як лідери роблять вибір. Київ: Наш Формат, 2019. 248 с.

10. Шпігельхальтер Д. Мистецтво статистики. Прийняття аргументованих рішень на основі даних. Київ: КМ-БУКС, 2023. 384 с.


11. Pomytkina L., Gudmanian A., Kovtun O., Yahodzinskyi S. Personal choice: strategic life decision-making and conscience, E3S Web of Conferences. 2020. Vol. 164. 10021.

Термінологічний словник

Психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, професійна життєстійкість, врівноваженість, опірність, стабільність.

Питання для самоперевірки

1. Розкрийте розуміння поняття «психологічна стійкість» в соціально-психологічній літературі.
2. Наведіть узагальнене визначення поняття «психологічна стійкість».
3. У чому подібність та відмінність понять «психологічна стійкість» та «емоційна стійкість»?
4. Дайте визначення поняття «стресостійкість».
5. Розкрийте роль і значення стресостійкості для професійної діяльності особистості.
6. Розкрийте поняття «життєстійкість».
7. У чому полягає особливість професійної життєстійкості?

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 23 із 31	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ
ЗАНЯТЬ**

**з дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ УМОВАХ»**

за спеціальністю С4 «Психологія»


Укладач:
доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Олександр КОВАЛЬЧУК

методичні рекомендації розглянуті та схвалені
засіданні кафедри авіаційної психології та управління людським фактором

протокол № 10 від 29.08.2025 р.

В.о. завідувач кафедри

Лада ЯКОВИЦЬКА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 24 із 31		

Зразок методичних рекомендацій з підготовки до практичних занять

Практичне заняття 1.1

Тема: Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху

План

1. Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній та філософській літературі.
2. Характеристика поняття «стійкість» емоційна.
3. Характеристика поняття «стресостійкість».

При розкритті **першого питання** потрібно проаналізувати основні підходи до розуміння поняття «психологічна стійкість» в науці, а також теоретично дослідити складові психологічної стійкості.


Розглядаючи психологічну стійкість, потрібно відзначити постійну міжособистісну взаємодію, включеність в безліч соціальних зв'язків, відкритість впливам, з одного боку, а з іншого – опірність надмірно сильним впливам. В психологічну стійкість входить здатність знаходити баланс між конформністю й автономністю та утримувати цю рівновагу. Таким чином, психологічна стійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є врівноваженість, стабільність і опірність. Психологічна стійкість дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність в різних випробуваннях.

Психологічну стійкість підтримують *внутрішні* (особистісні) ресурси і *зовнішні* (міжособистісна, соціальна підтримка). Підґрунтям психологічної стійкості, є віра, тобто спокійна впевненість в своєму виборі незважаючи на думку оточуючих, незалежність від точки зору інших, впевненість в своїх силах.

Потрібно враховувати вплив на психіку зовнішніх чинників через: засоби масової інформації та події, що викликають позитивні та/або негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, захворювання, вимушене переселення тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину. В той час, як стійкі люди, можуть швидко адаптуватися, переосмислити, відшукати додатковий ресурс в собі.

Психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, відкривати для себе нові можливості та бачення. Шляхи досягнення цього є дуже індивідуальними:

- прийняти зміни як частину життя, використовувати свою енергію для нових цілей;
- визначати для себе власні життєві цінності, бо після переоцінки цінностей, у людини розкриваються сильні особистісні якості, які дозволяють спрямувати свої зусилля на життєвому перехресті;

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 25 із 31		

- брати на себе відповідальність за власні дії, коли важкий період може стати можливістю довести собі власну компетентність;
- хвалити та захочувати себе за мудрі рішення;
- дотримуватись інформаційної гігієни, тобто скоротити кількість інформаційних джерел до тих кількох, до яких є довіра та впевненість, звертатись з надійними офіційними джерелами інформації;
- виховувати позитивне сприйняття себе і своїх можливостей;
- продовжувати піклування про себе і своє здоров'я, бо додання труднощів відбувається більш ефективно у гарній фізичній формі;
- створити власну мережу соціальної підтримки, з вмінням приймати допомогу від людей (членів сім'ї, колег, друзів), щоб набути додаткових сил протистояти негативним обставинам.

Друге питання аналізується через розуміння емоційної стійкості в психології. Існує велика кількість визначень емоційної стійкості, є ряд найбільш розповсюджених.


Деякі науковці поняття емоційної стійкості почали розглядати у межах спорту, де під *емоційною стійкістю* особистості розуміється її здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, що призводить не до зменшення, а до збільшення працездатності.

Інші науковці аналізують поняття емоційної стійкості і розуміють під *емоційною стійкістю*, з одного боку, реакцію на несприятливі емоційні чинників, які негативно впливають на психічний стан людини, а з іншого боку – здатність контролювати і стримувати астенічні емоції.

Науковці ще у радянський період розвитку психологічної науки зайнялись розробкою проблеми емоційної стійкості. Це було у післявійськовий час – ще у 1948 році, науковці поряд з емоційною стійкістю згадували термін «нестійкий», під яким розуміли емоційну нестійкість.

До емоційно нестійких осіб науковці відносили тих, хто має підвищену емоційну збудливість, схильні до частої зміни емоційних станів. Однак при цьому треба пам'ятати, що вирішальною є не сама по собі більша або менша емоційна збудливість, а більший або менший негативний її вплив на навички, на діяльність людини. А це пов'язано не тільки з особливостями емоційної сфери людини, але і з особливостями її волі.


При розкритті **третього питання** важливо проаналізувати праці та підходи, що розроблені вітчизняними науковцями. Проблема стресостійкості особистості має величезне практичне значення, адже саме стресостійкість оберігає особистість від дезінтеграції і різноманітних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Стресостійкість особистості забезпечує можливість реалізації фізичних і духовних потенцій, визначає життєздатність, психічне і фізичне здоров'я.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 26 із 31		

Таким чином, існує надзвичайна соціальна важливість психологічного забезпечення стресостійкості особистості, психічного і фізичного здоров'я, ефективності професійної діяльності. Особливо це стосується осіб, чия професійна діяльність здійснюється в екстремальних умовах, що характеризуються наявністю реальної вітальної загрози та надзвичайно високим рівнем нервово-психічної напруги.

Рекомендована література

1. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 20-29.
2. Вашека Т., Лич О.М. Позитивне самоствавлення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36.
3. Касаткін М.В., Сікірда Ю.В., Шмельова Т.Ф., Гризодуб П.В. Моделювання консолідованого прийняття рішень екіпажем та диспетчером в особливих випадках в польоті. *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2019. № 1 (34). С. 30–38.
4. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 18-25.
5. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.
6. Литовченко Н. Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 83-96.
7. Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.
8. Лич О.М. Пошук смислу життя особистістю як здоров'язберігаючий чинник у ситуації невизначеності. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду*: метод. семінар Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 40-44.
9. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості сучасної людини у складних професійних ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*: всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 травня 2020). Київ: Ліра-К, 2020. С. 74-77.
10. Лич О.М., Ічанська О., Гірчук О. Пілотажне дослідження життєстійкості як професійно вагової якості пілота. *“Авіація в ХХІ столітті” – “Безпека в авіації*

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 27 із 31	

та космічні технології”: Х всесвітній конгрес (м. Київ, 28-30 вересня 2022).
 [Електронний зб. праць]: URL: <https://conference.nau.edu.ua/index.php/Congress/Congress2022/paper/viewFile/8652/7155>

11. Лич О.М., Невідомська Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 167-173.

12. Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 115-119.

13. Тімченко М. Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 119-135.

14. Черевичний С. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 130–136.

15. Яценко Г. Подолання бойового стресу за допомогою каністерапії в системі ДСНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 123-126.

16. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. №2. С.


17. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Yakovytska L., Khokhlin D. Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers. *E3S Web of Conferences*. 2020. 210, 22041.

18. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Gorbenko S., Kazak A. Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. *IOP Conference Series: materials Science and Engineering*. 2020. 918 (1), 012175.

19. Yakovytska O., Lych O., Horskyi O., Khokhlina O. Psychological features of emotional stability as a safety factor of air traffic specialists. *Transportation Research Procedia*. 2022. Vol. 63. P. 294-302.

Термінологічний словник

Психологічна стійкість, емоційна стійкість, стресостійкість, життєстійкість, професійна життєстійкість.

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 28 із 31	

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

ТИПОВІ ТЕСТИ

**з дисципліни «ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ УМОВАХ»**

за спеціальністю С4 «Психологія»


Укладач:
доцент кафедри авіаційної психології та управління людським фактором
Олександр КОВАЛЬЧУК

методичні рекомендації розглянуті та схвалені
засіданні кафедри авіаційної психології та управління людським фактором

протокол № 10 від 29.08.2025 р.

В.о. завідувач кафедри


Лада ЯКОВИЦЬКА

	Навчально-методичний комплекс навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 29 із 31		

**Зразок оформлення
типових тестових завдань**

Оберіть правильну відповідь

- 1. Який з наведених факторів вважається ключовим у формуванні психологічної стійкості особистості?**
 - a) Високий рівень інтелекту
 - b) Емоційна регуляція
 - c) Соціальний статус
 - d) Наявність матеріальних ресурсів
- 2. Яка модель найбільш повно пояснює механізми подолання стресових ситуацій через взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових факторів?**
 - a) Модель адаптаційного синдрому Г. Сельє
 - b) Модель копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана
 - c) Теорія потреб А. Маслоу
 - d) Модель стресу Дж. Голмса і Р. Раге
- 3. Що з наведеного НЕ відноситься до чинників ризику зниження психологічної стійкості в кризі?**
 - a) Соціальна підтримка
 - b) Хронічний стрес
 - c) Відсутність навичок саморегуляції
 - d) Деадаптивні копінг-стратегії
- 4. У чому полягає відмінність між «стресостійкістю» та «життестійкістю»?**
 - a) Стресостійкість – це ширше поняття, ніж життестійкість
 - b) Життестійкість відображає здатність особистості знаходити сенс у випробуваннях, тоді як стресостійкість – лише здатність знижувати вплив стресу
 - c) Вони є синонімами
 - d) Життестійкість визначається виключно біологічними механізмами
- 5. Яка стратегія вважається дезадаптивною в умовах тривалого екстремального навантаження?**
 - a) Пошук соціальної підтримки
 - b) Планування дій
 - c) Уникнення проблеми
 - d) Позитивна переоцінка
- 6. Який рівень психологічної допомоги надається безпосередньо на місці катастрофи або бойових дій?**
 - a) Психоосвітній супровід
 - b) Психотерапевтична інтервенція

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 30 із 31		

- c) Психологічна перша допомога (PFA)
- d) Довгострокова психокорекція

7. Яке з наведених положень відповідає концепції «hardiness» (життестійкості) за С. Кобасою?

- a) Стійкість залежить лише від генетичних факторів
- b) Життестійкість ґрунтується на трьох компонентах: залученість, контроль, прийняття виклику
- c) Стійкість – це здатність уникати будь-яких стресових подій
- d) Життестійкість не може бути розвинена протягом життя

8. Що є найбільш типовим наслідком низької психологічної стійкості у фахівців ризикових професій?

- a) Розвиток емпатії
- b) Підвищення креативності
- c) Професійне вигорання
- d) Зростання мотивації

9. Яка з методик є найбільш валідною для вимірювання психологічної стійкості особистості?

- a) ММРІ (Міннесотський багатофакторний особистісний опитувальник)
- b) Тест життестійкості (Hardiness Test) С. Мадді
- c) Тест шкільної тривожності Філіпса
- d) Методика Дембо-Рубінштейна

10. Яке з тверджень найточніше характеризує роль соціальної підтримки у формуванні стійкості?

- a) Соціальна підтримка має обмежене значення, бо не впливає на емоційний стан
- b) Соціальна підтримка виступає ключовим буфером проти негативних наслідків стресу
- c) Соціальна підтримка формує лише матеріальне підґрунтя адаптації
- d) Соціальна підтримка може бути замінена індивідуальними ресурсами

(Ф 03.02 – 110)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
«ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет психології, комунікацій та перекладу
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором



УЗГОДЖЕНО

В.о. декана

Наталія МЕЛЬНИК

2025 р.



Система менеджменту якості
РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»


Спеціальність: С4 «Психологія»

Форма здобуття освіти	Сем естр	Усього (годин/кредитів ECTS)	ЛКЦ	ПР.З	Л.З.	Самостійна робота	ДЗ / РГР / К.р.	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	1	195/6,5	32	32	-	131	ДЗ 1 с.	-	Диф. залік 1 с.
Заочна	1	195/6,5	10	10	-	175	К.р. 1 с	-	Диф. залік 1 с.

Індекс РМ-8-С4-1/25-2.1.4

Індекс РМ-8-С4-1з/25-2.1.4


СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 2 із 15	

Робочу програму навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах» розроблено на основі освітньо-професійної програми «Психологія», навчального та робочих навчальних планів №№ НМ-8-С4-1/25, РМ-8-С4-1/25 та РМ-8-С4-13/25 підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю С4 «Психологія» та відповідних нормативних документів.

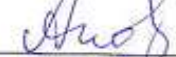
Робочу програму розробив:

доцент кафедри авіаційної психології
та управління людським фактором



Олександр КОВАЛЬЧУК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Психологія», спеціальності С4 «Психологія» – кафедри авіаційної психології та управління людським фактором, протокол № 10 від 29.08.2025 р.

Гарант освітньо-професійної програми  Лада ЯКОВИЦЬКА

В.о. завідувача кафедри  Лада ЯКОВИЦЬКА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету психології, комунікацій та перекладу, протокол № 7 від « 2 вересня 2025 р.

Голова НМРР




Анжеліка КОКАРСВА

Рівень документа – 3б


Плановий термін між ревізіями – 1 рік

Контрольний примірник

 <small>КАЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАВЧАЛЬНОЇ АВАЇАЦІЙНОЇ ПІСІТУГІ</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 3 із 15		

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Місце, мета, завдання навчальної дисципліни	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна ...	4
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки	5
2. Програма навчальної дисципліни	5
2.1. Зміст навчальної дисципліни	5
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля	6
2.3. Тематичний план	8
2.4. Домашнє завдання, завдання на контрольну (домашню) роботу (ЗФН)	9
2.5. Перелік питань для підготовки до підсумкової контрольної роботи.....	10
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	11
3.1. Методи навчання	11
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	12
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет	13
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	14

 ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 4 із 15		

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце навчальної дисципліни. Дана навчальна дисципліна належить до циклу професійної підготовки та є невід’ємною складовою сукупності знань та вмінь, що формують професійний профіль майбутнього спеціаліста психолога, дозволить створити передумови для усвідомленого вивчення фахових навчальних дисциплін, включених у навчальний план.

Метою викладання дисципліни є систематизація та структурування знань про стани, способи реагування особистості та фахівця, що потрапляють у складні умови перебування та праці, диференціюючи різний вплив екстремальних, кризових та умов невизначеності, аналізуючи роль та значення психологічної стійкості та різноманітних психологічних прийомів та методів відновлення та підтримання психологічного здоров’я.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:


- засвоєння теоретичних підходів до розуміння психологічної стійкості;
- ознайомлення із варіативністю складних ситуацій, подій та умов діяльності та ступенем впливу, як на особистість, фахівця, так і на ступінь надійності та успішності діяльності в екстремальних, кризових та умовах невизначеності;
- оволодіння навичками психологічного забезпечення діяльності в небезпечних умовах;
- ознайомлення з різними зовнішніми та внутрішніми чинниками, що можуть впливати, заважати або посилювати ефективність діяльності, зокрема в авіаційній галузі;
- засвоювати підтримуючу функцію взаємодії та комунікативної складової у небезпечних умовах, а також їхню важливість для вирішення складних задач в переговорному процесі в авіаційній галузі;
- аналіз засобів підтримки, відновлення та реабілітації особистості та фахівця, що перебували у небезпечних умовах;
- оволодіння навичками застосування психологічного інструментарію, психологічної діагностики відповідно до ступеня вразливості та реагування на складні та небезпечні умови перебування та діяльності.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (ПРН1); оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації (ПРН8); вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності, права людини, принципи гендерної рівності, культури миру та ненасильства, виходячи з концепції сталого розвитку (ПРН9); вміти організовувати просвітницькі заходи психологічного спрямування із застосуванням сучасних підходів до підтримки психологічного здоров’я особистості позапрофесійного середовища та у професійному середовищі, що передбачають умови невизначеності, екстремальні та кризові умови авіаційної галузі (ПРН14).

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути наступні **компетентності**: здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та

 <small>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КАЖУВСЬКИЙ Авіаційний інститут</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025 Стор. 5 із 15
--	---	-------------------	--

здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог (ІК); здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК1); уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми (ЗК4); здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК6); здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК7); здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК9); здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики (ФК1); здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та доказові методики і техніки практичної діяльності (ФК3); здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік, зокрема і в авіаційній галузі (ФК4); здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології (ФК5); здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності (ФК7); здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями (ФК9); здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях (ФК10); здатність застосовувати методи психодіагностики, консультування, психокорекції в індивідуальному та груповому форматі з урахуванням специфіки професійної діяльності у різних галузях, в тому числі в авіаційній галузі (ФК13); здатність аналізувати роль психологічних чинників при оцінюванні ефективності професійної діяльності в екстремальних, кризових умовах та умовах невизначеності у різних галузях, в тому числі в авіаційній галузі (ФК14).

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як «Психологічна служба», «Психологія самоменеджменту» та є базою для вивчення подальших дисциплін, а саме: «Психологія прийняття рішень», «Особливості індивідуальної та групової психокорекції в авіаційній галузі» та науково-дослідної практики у сфері психології та при написанні кваліфікаційної роботи магістра.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни.


Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 1-го навчального модуля, а саме:

– навчального модуля №1 «Роль психологічної стійкості у надзвичайних ситуаціях, умовах, професіях», який є логічно завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.

Модуль №1 «Роль психологічної стійкості у надзвичайних ситуаціях, умовах, професіях»

Інтегровані вимоги модуля №1: знати: основні підходи до розуміння психологічної стійкості; відмінність ключових понять внутрішньої міцності; про роль стійкості, життєстійкості, стресостійкості; диференціацію складних та небезпечних умов; способи психологічного та соматичного реагування на небезпечні умови перебування та праці; прийоми та способи психологічної підтримки особистості та фахівця, що перебувають, працюють у небезпечних умовах; аналізувати спроможність співробітників до проведення ефективної діяльності в небезпечних умовах, переговорних процесів в авіаційній галузі; аналізувати зовнішні та внутрішні чинники, що можуть позначатись на надійності та ефективності діяльності; аналізувати застосування психодіагностичного інструментарію, прийомів та засобів відповідно до ступеню вразливості особистості або фахівця, що перебували у небезпечних умовах діяльності.

 <small>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ ІНСТИТУТ»</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 6 із 15		

Тема 1. Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху

Проблема психологічної стійкості у соціально-психологічній, філософській, медичній літературі. Характеристика понять «стійкість» емоційна та психологічна, «витривалість», «життєстійкість», «стресостійкість». Види життєстійкості. Значення життєстійкості в особистій та професійній діяльності. Психологічний підхід до аналізу життєвого шляху особистості. Життя людини як соціально-психологічне явище. Аналіз та характеристика професійного шляху особистості. Роль життєтворення, життєтворчості, життєвих програм, життєвих цілей, життєвих планів, свободи вибору, життєвих суперечностей у формуванні професійного шляху. Професійне середовище. Професійна діяльність. Мотиви професійної діяльності.

Тема 2. Психологічні характеристики небезпечних умов життєдіяльності: екстремальних, кризових, невизначеності

Типологія ситуацій у психологічній літературі. Аналіз та психологічна характеристика екстремальних та кризових ситуацій. Аналіз та психологічна характеристика умов невизначеності. Когнітивна відповідь на невизначеність. Критичні життєві ситуації: стрес, конфлікт, криза. Психологічні чинники нормалізації стресу. Стрес та його роль у житті людини. Типи конфліктів: внутрішньо-особистісні, міжособистісні, міжгрупові. Кризи професійного становлення. Вікові кризи.

Тема 3. Особливості соціально-психологічного забезпечення діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах


Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах. Проблема соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах. Шляхи соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності (теоретичний, методичний, практичний) фахівців в екстремальних та кризових умовах. Принципи соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах. Етапи соціально-психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах. Класифікація шляхів збереження працездатності. Засоби збереження працездатності фахівців в екстремальних та кризових умовах. Механізми формування стресостійкості особистості.

Тема 4. Особливості психологічного реагування на екстремальні та кризові ситуації

Особливості психологічного реагування. Типи поведінки людини в особливих умовах. Психологічне забезпечення ефективної взаємодії в складних ситуаціях. Адаптація та стрес. Адаптаційний процес: компоненти, динаміка, чинники (природні чинники, соціальні чинники). Адаптаційні процеси та умови діяльності. Професійна адаптація. Психологічні чинники професійної адаптації. Психологічні закономірності професійної адаптації. Дезадаптація та емоційне вигорання. Паніка та особливості поведінки в паніці. Принципи та методи психологічної допомоги при посттравматичному стресі. Когнітивно-біхевіоральні технології профілактики посттравматичних стресових розладів. Дебрифінг як метод психологічної корекції посттравматичних стресових розладів.

Тема 5. Особливості ведення переговорів авіапрацівниками в екстремальних умовах

Психологічний аналіз та характеристика впливу. Особливості взаємодії під час спілкування. Особливості впливу під час спілкування. Ключові поняття міжособистісної взаємодії: каузальна атрибуція, міжособистісне сприймання, механізм взаєморозуміння, ідентифікація, емпатія, співпереживання, співчуття, рефлексія, установка, стереотип, ефект ореолу та первинності, сприймання об'єктивне та суб'єктивне. Психологічні способи впливу під час спілкування. Види психологічного впливу. Функції бесіди. Етапи бесіди. Класифікація типів співрозмовників. Психологічний аналіз умов переговорів. Психологічний аналіз особливостей переговорів. Класифікація переговорів. Функції переговорів. Підготовка

 <small>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КАЇСЬКИЙ АКАДЕМІЧНИЙ ІНСТИТУТ»</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 7 із 15	

до переговорів. Динаміка переговорів. Ведення переговорів. Психологічні механізми переговорного процесу. Технологія ведення переговорів. Особливості ведення переговорів в екстремальних умовах.

Тема 6. Втома як чинник екстремальності в авіаційній галузі

Проблемні аспекти безпеки праці. Чинники безпеки праці. Підструктури особистості, що зумовлюють протистояти небезпеці. Проблема надійності в психологічній літературі. Концепції аналізу надійності. Надійність людини-оператора. Надійність діяльності залежно від розвитку екстремальності ситуації. Чинники, що впливають на зменшення ступеню надійності діяльності. Типи помилок. Стан втоми. Ознаки перевтомлення.

Тема 7. Психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності фахівців в екстремальних та кризових умовах

Соціально-психологічні заходи збереження працездатності. Психологічний ресурс. Психологічний ресурс за Е. Фромом. Соціальна підтримка. Емоційна, інформативна, інструментальна, функціональна соціально-психологічна підтримка. Психологічна компетентність. Психологічні засоби підтримки працездатності. Психологічні засоби відновлення працездатності. Екстремальні стани людини. Адекватні та неадекватні форми реакцій. Динаміка екстремальних станів. Специфічні види екстремальних станів.

Тема 8. Наративні та дискурсивні практики відновлення стійкості

Наратив, історія, розповідь, дискурс. Наратив як форма відображення травми, значущої події, життєвої історії. Наративні техніки у відновленні самопочуття. Наратив як засіб конструювання та переконаструювання травматичного досвіду. Авторський метод наративу.

Тема 9. Реабілітаційні методи збереження психічного та фізичного здоров'я

Психодіагностичний інструментарій дослідження психологічних станів. Психологічний комфорт як умова психічного здоров'я. Психологічна рівновага. Проблема саморегуляції особистості. Прийоми саморегуляції емоційних станів. Методи знання больових відчуттів. Прийоми вольової мобілізації. Способи повернення потерпілих з непритомних станів. Соціально-психологічні технології реабілітації особистості. Фази підготовки до використання реабілітаційних технологій. Підготовчий етап реабілітації особистості. Базисний етап реабілітації особистості. Підтримувальний етап реабілітації особистості. Самовідновлення як складова реабілітаційного процесу.

2.3. Тематичний план


№ п/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)								
		Денна форма здобуття освіти				Заочна форма здобуття освіти				
		Усього	Лекції	Практ. заняття	СРС	Усього	Лекції	Практ. Заняття	СРС	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Модуль № 1 «Роль психологічної стійкості у надзвичайних ситуаціях, умовах, професіях»										
		1 семестр				1 семестр				
1.1	Психологічна стійкість як підґрунтя життєтворення професійного шляху	11	2	2	7	12	2	-	10	
1.2	Психологічна стійкість: як її плекати та чому не варто соромитися звертатися по допомогу	11	2	2	7	10	-	-	10	
1.3	Психологічні характеристики небезпечних умов життєдіяльності: екстремальних, кризових, невизначеності	11	2	2	7	12	-	2	10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.4	Стратегії збереження психологічної безпеки особистості в умовах війни	11	2	2	7	12	2	-	10
1.5	Особливості соціально-психологічного забезпечення діяльності фахівців в екстремальних та кризових умовах	11	2	2	7	12	-	2	10
1.6	Адиктивна (залежна) поведінка: звідки береться та як позбутися	12	2	2	8	10	-	-	10
1.7	Особливості психологічного реагування на екстремальні та кризові ситуації	11	2	2	7	12	2	-	10
1.8	Пріоритети психологічної стабільності: як визначити, дотримуватись і чому це так важливо	12	2	2	8	12	-	-	12
1.9	Особливості ведення переговорів авіапрацівниками в екстремальних умовах	12	2	2	8	12	2	-	10
1.10	Пошук власного джерела сили. Вчимося лагодити і підтримувати свій ресурсний стан	11	2	2	7	10	-	-	10
1.11	Втома як чинник екстремальності в авіаційній галузі	11	2	2	7	12	-	2	10
1.12	Медіапсихологічні основи безпеки особистості в інформаційному просторі	12	2	2	8	12	-	-	12
1.13	Психологічні засоби підтримки та відновлення працездатності фахівців в екстремальних та кризових умовах	12	2	2	8	12	2	-	10
1.14	Психічне здоров'я: великі й маленькі кроки до психологічної стійкості	11	2	2	7	10	-	-	10
1.15	Наративні та дискурсивні практики відновлення стійкості	12	2	2	8	14	-	2	12
1.16	Реабілітаційні методи збереження психічного та фізичного здоров'я.	11	2	1	8	11	-	1	10
1.17	Домашнє завдання / Контрольна (домашня) робота ЗФН	8	-	-	8	8	-	-	8
1.18	Модульна контрольна робота	5	-	1	4	-	-	-	-
1.19	Підсумкова контрольна робота (ЗФН)	-	-	-	-	2	-	1	1
Усього за модулем № 1		195	32	32	131	195	10	10	175
Усього за навчальною дисципліною		195	32	32	131	195	10	10	175

2.4. Домашнє завдання, завдання на контрольну (домашню) роботу (ЗФН)

2.4.1. Домашнє завдання виконується у першому семестрі, відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь студентів і є важливим етапом у засвоєнні навчального матеріалу.

Мета домашнього завдання полягає у оволодінні знаннями про основні підходи до розуміння психологічної стійкості, життєстійкості, стресостійкості; диференціацію складних та небезпечних умов; способи психологічного та соматичного реагування на небезпечні умови перебування та праці; прийоми та способи психологічної підтримки особистості та

 <small>КАІ</small> <small>КАІ</small> <small>КАІ</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 9 із 15		

фахівця, що перебувають, працюють у небезпечних умовах; вміннями аналізувати спроможність співробітників до проведення ефективної діяльності в небезпечних умовах, переговорних процесів в авіаційній галузі; аналізувати зовнішні та внутрішні чинники, що можуть позначатись на надійності та ефективності діяльності; аналізувати застосування психодіагностичного інструментарію, прийомів та засобів відповідно до ступеню вразливості особистості або фахівця, що перебували у небезпечних умовах діяльності.

Виконання, оформлення та захист домашнього завдання здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання домашнього завдання, - 8 годин самостійної роботи.

2.4.2. Контрольна робота (ЗФН) виконується у першому семестрі, відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь студентів і є важливим етапом у засвоєнні навчального матеріалу.

Мета контрольної роботи полягає у закріпленні знань щодо розуміння психологічної стійкості, життєстійкості, стресостійкості; диференціації складних та небезпечних умов; способів психологічного та соматичного реагування на небезпечні умови перебування та праці; прийомів та способів психологічної підтримки особистості та фахівця, що перебувають, працюють у небезпечних умовах; формуванні вмінь аналізувати спроможність співробітників до проведення ефективної діяльності в небезпечних умовах, переговорних процесів в авіаційній галузі; аналізувати зовнішні та внутрішні чинники, що можуть позначатись на надійності та ефективності діяльності; аналізувати застосування психодіагностичного інструментарію, прийомів та засобів відповідно до ступеню вразливості особистості або фахівця, що перебували у небезпечних умовах діяльності.

Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи, - 8 годин самостійної роботи.

2.5. Перелік питань для підготовки до підсумкової контрольної роботи

Перелік питань та зміст завдань для підготовки до підсумкової контрольної роботи розробляються провідними викладачами кафедри відповідно до робочої програми, затверджується на засіданні кафедри та доноситься до відома студентів.

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

Для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів під час вивчення дисципліни застосовуються такі методи: пояснювально-ілюстративний (використання мультимедійних презентацій, схем); презентація доповідей, групова дискусія, практичне застосування психодіагностичного інструментарію, психологічних та реабілітаційних прийомів.

Реалізація цих методів здійснюється при проведенні лекцій та практичних занять, роботі з навчальною літературою, виконанні завдань на знання теоретичного матеріалу, при самостійному вирішенні задач.

3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 20-29.

3.2.2. Вашека Т., Лич О.М. Позитивне самоствалення та оптимізм як детермінанти життєстійкості студентів в умовах невизначеності. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: зб. наук. праць. Київ: МВЦ «Медінформ», 2023. С. 31-36.

3.2.3. Кердивар В. Психологічні особливості агресивності у внутрішньо переміщених осіб зі східних областей України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2(2). С. 18-25.

3.2.4. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.

3.2.5. Литовченко Н. Особистісні особливості переживання екстремальної ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 83-96.

3.2.6. Лич О.М. Основи життєстійкості особистості: психологічний дискурс. Монографія. Київ: «Видавництво Людмила», 2020. 372 с.

3.2.7. Лич О.М. Пошук смислу життя особистістю як здоров'язберігаючий чинник у ситуації невизначеності. *Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду*: метод. семінар Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. С. 40-44.

3.2.8. Лич О.М. Теоретичний аналіз проблеми життєстійкості сучасної людини у складних професійних ситуаціях. *Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості*: всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 травня 2020). Київ: Ліра-К, 2020. С. 74-77.

3.2.9. Лич О.М., Ічанська О., Гірчук О. Пілотажне дослідження життєстійкості як професійно вагової якості пілота. "Авіація в XXI столітті" – "Безпека в авіації та космічні технології": X всесвітній конгрес (м. Київ, 28-30 вересня 2022). [Електронний зб. праць]: URL: <https://conference.nau.edu.ua/index.php/Congress/Congress2022/paper/viewFile/8652/7155>

3.2.10. Лич О.М., Невідомська Є. Арт-терапія як метод роботи з посттравматичним стресовим розладом у жителів окупованих територій. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць. Київ: Альфа-ПК, 2019. С. 167-173.

3.2.11. Приходько І. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в екстремальних (бойових) умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 39-64.

3.2.12. Риков О. Особливості прояву психофізіологічних властивостей пілотів цивільної авіації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 62-72.

3.2.13. Тімченко М. Дихальні вправи та їх використання під час відновлення організму та психіки осіб, що постраждали внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2023. № 1(5). С. 119-135.


Допоміжна література

3.2.14. Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 115-119.

3.2.15. Тімченко О, Шашенков Д. Зародження ідей психології діяльності в особливих умовах в епоху українського козацтва. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 6-19.

3.2.16. Ярмольчик М.О., Лич О.М. Психологічні технології роботи з військовослужбовцями під час декомпресії. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. №2. С.

3.2.17. Яценко Г. Подолання бойового стресу за допомогою каністерапії в системі ДСНС. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 123-126.

	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 11 із 15	

3.2.18. Черевичний С. Компоненти та показники прийняття рішення командиром в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 130–136.

3.2.19. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Yakovytska L., Khokhlin D. Psychological aspects of ensuring the efficiency of professional activity of a project engineers. E3S Web of Conferences. 2020. 210, 22041.

3.2.20. Khokhlina O., Lych O., Pomytkina L., Gorbenko S., Kazak A. Psychological determinacy of communication styles of aviation industry students. IOP Conference Series: materials Science and Engineering. 2020. 918 (1), 012175.

3.2.21. Yakovytska O., Lych O., Horskyi O., Khokhlina O. Psychological features of emotional stability as a safety factor of air traffic specialists. *Transportation Research Procedia*. 2022. Vol. 63. P. 294-302.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

3.3.1. Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології» [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: <http://dcpp.nuczu.edu.ua/uk/>

3.3.2. Науково-технічна бібліотека Національного авіаційного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: <https://www.lib.nau.edu.ua/>

3.3.3. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту: https://conf.ldubgd.edu.ua/documents/Zbirnyk_osobystist.pdf


4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ

4.1. Методи контролю та схема нарахування балів.

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл. 4.1.

Таблиця 4.1

	Максимальна кількість балів	
	Денна форма здобуття освіти	Заочна форма здобуття освіти
Вид навчальної роботи	1 семестр	І семестр
Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	5 б. x 4=20	5 б. x 2=10
Експрес-контроль	10 б. x 2=20	10 б. x 2=20
Виконання додаткових завдань на практичних заняттях	10 б. x 2=20	-
Домашнє завдання	10 б.	-
<i>Для допуску до виконання модульної контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>42 бала</i>	-
Виконання модульної контрольної роботи №1	30	-
Контрольна (домашня) робота ЗФН	-	40
Виконання підсумкової контрольної роботи	-	30
Усього за модулем №1	100	100
Усього за дисципліною	100	100

 Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 12 із 15	

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.

4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 1).

Таблиця 4.2

Відповідність рейтингових оцінок за окремі види навчальної роботи в балах оцінкам за національною шкалою

Вичерпне розкриття питання на практичному занятті	Експрес-контроль / Виконання додаткових завдань	Виконання та захист контрольної роботи	Виконання модульної / підсумкової контрольної роботи	Оцінка за національною шкалою
5	9-10	36-40	27-30	Відмінно
4	8	30-35	23-26	Добре
3	6-7	24-29	18-22	Задовільно
менше 3	менше 6	менше 24	менше 18	Незадовільно

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 2).

Таблиця 4.4

Відповідність підсумкової семестрової модульної рейтингової оцінки в балах оцінкам за національною шкалою

Оцінка в балах Денна/Заочна	Оцінка за національною шкалою
72-80/54-60	Відмінно
60-71/45-53	Добре
48-59/36-44	Задовільно
менше 48/36	Незадовільно

Таблиця 4.5

Відповідність залікової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою

Оцінка в балах Денна/Заочна	Оцінка за національною шкалою
18-20/36-40	Відмінно
15-17/30-35	Добре
12-14/24-29	Задовільно
менше 12/24	Незадовільно

4.5. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента, наприклад, так: **92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./E** тощо.

4.6. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.



Додаток 1

**Відповідність оцінок у балах оцінкам за національною шкалою
(рекомендовані значення)**

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	
3	4	5	6	7	8	9	9-10	10-11	12-13	13-14	14-15	Відмінно
2,5	3	4	5	6	6-7	7-8	8	9	10-11	11-12	12-13	Добре
2	2,5	3	4	4-5	5	6	6-7	7-8	8-9	9-10	9-11	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
15-16	16-17	17-18	17-19	18-20	19-21	20-22	21-23	22-24	23-25	24-26	25-27	Відмінно
12-14	13-15	14-16	15-16	15-17	16-18	17-19	18-20	18-21	19-22	20-23	20-24	Добре
10-11	10-12	11-13	12-14	12-14	13-15	13-16	14-17	15-17	15-18	16-19	16-19	Задовільно


Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
26-28	26-29	27-30	28-31	29-32	30-33	31-34	32-35	33-36	34-37	34-38	35-39	Відмінно
21-25	22-25	23-26	23-27	24-28	25-29	26-30	27-31	27-32	28-33	29-33	29-34	Добре
17-20	18-21	18-22	19-22	19-23	20-24	20-25	21-26	22-26	22-27	23-28	24-28	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
36-40	37-41	38-42	39-43	40-44	41-45	42-46	43-47	43-48	44-49	45-50	46-51	Відмінно
30-35	31-36	32-37	32-38	33-39	34-40	35-41	35-42	36-42	37-43	38-44	38-45	Добре
24-29	25-30	25-31	26-31	27-32	27-33	28-34	28-34	29-35	30-36	30-37	31-37	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	
47-52	48-53	49-54	50-55	51-56	51-57	52-58	53-59	54-60	55-61	56-62	57-63	Відмінно
39-46	40-47	41-48	41-49	42-50	43-50	44-51	44-52	45-53	46-54	47-55	47-56	Добре
31-38	32-39	32-40	33-40	34-41	34-42	35-43	36-43	36-44	37-45	37-46	38-46	Задовільно

Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	
58-64	59-65	60-66	60-67	61-68	62-69	63-70	64-71	65-72	66-73	67-74	68-75	Відмінно
48-57	49-58	50-59	50-59	51-60	52-61	53-62	53-63	54-64	55-65	56-66	56-67	Добре
38-47	39-48	40-49	40-49	41-50	41-51	42-52	43-52	43-53	44-54	44-55	45-55	Задовільно


Оцінка у балах												Оцінка за національною шкалою
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	
68-76	69-77	70-78	71-79	72-80	73-81	74-82	75-83	76-84	77-85	77-86	78-87	Відмінно
57-67	58-68	59-69	59-70	60-71	61-72	62-73	62-74	63-75	64-76	65-76	65-77	Добре
46-56	46-57	47-58	47-58	48-59	49-60	49-61	50-61	50-62	51-63	52-64	52-64	Задовільно

 <small>КАІ</small> <small>КАІ</small> <small>КАІ</small>	Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
		Стор. 14 із 15	

Додаток 2

Відповідність підсумкової семестрової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	Добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75-81		C	Добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67-74	Задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
35-59	Незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)

 Система менеджменту якості. Програма навчальної дисципліни «Психологічна стійкість в екстремальних та кризових умовах»	Шифр документа	СМЯ КАІ РП 12.10-01-2025
	Стор. 15 із 15	

(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1	03.02	01.09.25	Редзюк Е.В.		

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ Зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				