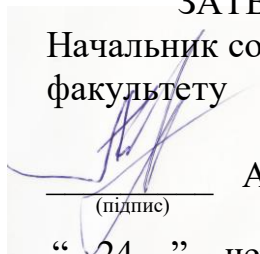


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник соціально-психологічного  
факультету



Андрій КУФЛІЄВСЬКИЙ

(підпис)

“ 24 ” червня 2019 року

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності»**

циклу професійної (обов'язкової) підготовки  
за третім (доктора філософії) рівнем вищої освіти  
галузь знань 0.5 «Соціальні та поведінкові науки»  
за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»

Силабус розроблено згідно робочої програми навчальної дисципліни.

Рекомендовано кафедрою психології діяльності в особливих умовах на:

2019-2020 навчальний рік                      Протокол від «21» червня 2019 року № 11

Перезатверджено. Начальник кафедри ПДОУ \_\_\_\_\_ Ліна ПЕРЕЛИГІНА  
(підпис)

20\_\_-20\_\_ навчальний рік                      Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

Перезатверджено. Начальник кафедри ПДОУ \_\_\_\_\_ Ліна ПЕРЕЛИГІНА  
(підпис)

20\_\_-20\_\_ навчальний рік                      Протокол від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_

2019 рік

**1. Анотація**

Знання отримані під час вивчення навчальної дисципліни «Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності» спрямовані на формування навичок психологічних закономірностей функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в зоні граничних можливостей організму, особистості, групи, соціуму, а також вдосконалення управління і практичної діяльності підрозділів в надзвичайних ситуаціях. Отримані знання допомагають розвинути практичні вміння, що забезпечує творчість та ініціативу в професійній діяльності.

Курс передбачає формування стійких навичок та формування поглиблених знань, умінь і навичок в області психологічних аспектів екстремальних ситуацій у відповідності з сучасними науковими уявленнями, умінь використовувати набуті знання під час вирішення питань наукового та професійного характеру.

Набуті знання також формують особистість майбутнього науковця.

## 2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Перелигіна Ліна Анатоліївна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор біологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 422. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	Лина Перелигіна <linaperelygina@gmail.com>
Наукові інтереси*	
Професійні здібності*	

\* – заповнюється за бажанням НПП.

## 3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щосереди з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 422. В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

## 4. Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни

*Пререквізити:* екстремальна психологія, психологія управління, соціально-психологічний тренінг.

*Постреквізити:* виконання та захист дисертаційної роботи.

## **5. Характеристика навчальної дисципліни**

*Мета курсу:* вивчення психологічної загрози різного походження, що набуває вельми широкого впливу у сучасному світі; визначає стратегії забезпечення психологічної безпеки людини в життєвому середовищі; отримання доктором філософії поглиблених знань, умінь і навичок в області психологічних аспектів екстремальних ситуацій у відповідності з сучасними науковими уявленнями.

*Завдання курсу :*

- сприяння кращій підготовленості здобувачів вищої школи, більш оптимальної адаптації особового складу до ризик небезпечних ситуацій службової діяльності;
- розглядати психологічну безпеку особистості як міждисциплінарну галузь наукового знання;
- аналізувати джерела психологічних загроз на різних рівнях;
- використовувати знання з проблем психологічної безпеки особистості, які є актуальними у сучасному суспільстві;
- сприяти розвитку у здобувачів вищої школи уміння застосовувати психологічні знання при організації власної поведінки;
- укріплювати позитивну професійну мотивацію.

Після вивчення навчальної дисципліни «Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності» здобувачі вищої освіти повинні набути та отримати:

*знання:*

- ключових понять, теорій та закономірностей, що складають категоріальний апарат психологічної безпеки особистості;
- базових категорій психологічної безпеки особистості;
- психологічних механізмів та закономірностей безпечної поведінки індивіда та соціальної групи;
- можливих наслідків порушення психологічної безпеки суб'єктів;
- принципів використання психологічних відомостей для вирішення проблем безпеки, які виникають у соціальному середовищі та виробництві;

*уміння:*

- аргументовано викласти власні погляди на актуальні проблеми психологічної безпеки особистості;
- аналізувати психологічні загрози у соціальній сфері;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій. мати уявлення про:
- методи діагностики психологічних загроз на рівні індивіда, соціальної

групи;

- методи і прийоми психічної саморегуляції.

*уміння:*

- аргументовано викласти власні погляди на актуальні проблеми психологічної безпеки особистості;
- аналізувати психологічні загрози у соціальній сфері;
- формувати та використовувати комплекс психодіагностичних методів для оцінювання рівня професійної адаптованості, професійної мотивації та ранніх проявів криз професійного становлення й діяльності;
- на кваліфікованому рівні оцінювати психічний і фізичний стан організму людини в екстремальних ситуаціях;
- застосовувати основні методи, форми психопрофілактики, психотерапії постраждалим від екстремально-стресових факторів;
- використовувати психологічні знання при реалізації професійних функцій.

*комунікацію:* здатність аргументовано викласти власні погляди на актуальні проблеми психологічної безпеки особистості, аналізувати психологічні загрози у соціальній сфері;

*автономію та відповідальність:* готовність до використання психологічних знань при реалізації професійних функцій, а також різних методів діагностики психологічних загроз на рівні індивіда, соціальної групи.

*Компетентності,* якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти:

- здатність до критичного аналізу і креативного синтезу нових ідей, які можуть сприяти прогресу науки та суспільства;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики у галузі психології;
- здатність самостійно розробляти проекти шляхом творчого застосування існуючих та генерування нових ідей;
- здатність проводити емпіричні дослідження функціональних станів, особливостей психіки, операційно-сислової структури професійного досвіду співробітників ризиконебезпечних професій;
- здатність аналізувати та систематизувати інформацію щодо вивчення психологічних умов та шляхів встановлення відповідності особистісних якостей фахівців ризиконебезпечних професій вимогам діяльності в екстремальних умовах;
- здатність використовувати науково-теоретичні та науково-практичні психологічні ресурси для рішення експериментальних і практичних завдань у галузі екстремальної та кризової психології.

*Результати навчання:*

- володіти концептуальними та методологічними знаннями в галузі психології діяльності в особливих умовах, бути здатним застосовувати їх до

професійної діяльності на межі предметних галузей.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Заочна форма навчання
Рік підготовки	2-й
Семестр	3-4-й
Обсяг кредитів ЄКТС	3
Загальна кількість годин	90 год.
Лекції	8 год.
Практичні, семінарські	4 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	78 год.
Вид підсумкового контролю	екзамен

### 6. Календарно-тематичний план викладання дисципліни

Тривалість академічної години в Університеті становить 40 хвилин. Дві академічні години утворюють пару академічних годин, що триває 80 хвилин без перерви.

Тиждень навчання	Тема та її зміст	Вид навчальних занять
<b>3 семестр</b>		
<b>Модульний контроль № 1</b>		
1	<p><b>Тема 1. Психологічна безпека особистості як галузь психологічного знання</b></p> <p>1.1. Об'єкт, предмет та основні категорії «психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності».</p> <p>1.2. Основні історичні віхи розвитку дисципліни психологія безпеки.</p> <p>1.3. Міждисциплінарні зв'язки "Психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності".</p> <p>1.4. Основні методи дослідження дисципліни "Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності".</p>	Лек. – 2 год. ПЗ. – СР – 8 год.
2	<p><b>Тема 2. Людський фактор у забезпеченні безпеки</b></p> <p>2.1. Особливості психологічної безпеки особистості.</p> <p>2.2. Внутрішні передумови безпечної поведінки особистості .</p>	Лек. – ПЗ. – СР – 8 год.

	2.3. Особливості структури особистості, що пов'язані з екстремальними факторами в роботі.	
3	<b>Тема 3. Характеристика діяльності в особливих і екстремальних умовах</b> 3.1. Поняття та види діяльності. Діяльність як психологічна система. 3.2. Екстремальні, субекстремальні та особливі умови діяльності. 3.3. Класифікація джерел небезпеки. Психогенні фактори у трудовій діяльності.	Лек. – 2 год. ПЗ. – СР – 8 год.
4	<b>Тема 4. Екстремальні стани людини</b> 4.1. Особливості функціональних станів суб'єкта діяльності. 4.2. Методи дослідження праксичних станів. 4.3. Створення психологічного настрою на безпеку.	Лек. – ПЗ. – 2 год. СР – 8 год.
5	<b>Тема 5. Готовність до діяльності в екстремальних умовах</b> 5.1. Структура захисного механізму та його компоненти. 5.2. Фактори психологічної стійкості суб'єкту діяльності. 5.3. Ознаки психологічної стійкості. 5.4. Особливості нестійкої поведінки особистості в процесі діяльності.	Лек. – ПЗ. – СР – 8 год. (МКР)
<b>4 семестр</b>		
<b>Модульний контроль № 2</b>		
6	<b>Тема 6. Психологічна підтримка діяльності людини в екстремальних умовах</b> 6.1. Особливості безпечної поведінки особистості в екстремальних умовах. 6.2. Механізми психологічного захисту. 6.3. Методи й засоби управління психічними станами. 6.4. Забезпечення безпеки трудової діяльності.	Лек. – ПЗ. – 2 год. СР – 8 год.
7	<b>Тема 7. Робота психолога у вогнищі екстремальної ситуації</b> 7.1 Психологічна служба в структурі ДСНС. 7.2. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях. 7.3. Правила першої допомоги, особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим.	Лек. – 2 год. ПЗ. – СР – 10 год.
8	<b>Тема 8. Стрес. Психофізіологія стресу</b> 8.1. Загальна характеристика та механізми виникнення стресу. 8.2. Стресостійкість як вид психологічної стійкості особистості.	Лек. – ПЗ. – СР – 10 год.

	8.3. Психологічна специфіка напруженості особистості в особливих і екстремальних умовах.	
9	<b>Тема 9. Основні поняття і критерії психічного здоров'я особистості</b> 9.1. Поняття та критерії психічного здоров'я особистості. 9.2. Вплив психічного здоров'я на професійну діяльність особистості. 9.3. Критерії та компоненти психічного здоров'я. 9.4. Основні принципи забезпечення здорового способу життя.	Лек. – 2 год. ПЗ. – СР – 10 год. (МКР)
Всього		90 годин

Примітка: Лек. – лекція; ПЗ – практичне заняття; Сем. – семінарське заняття; МКР – модульна контрольна робота; СР – самостійна робота.

## 7. Список рекомендованої літератури

### Базова

1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. - 502 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
3. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. — М.: Российское педагогическое агентство, 1998.—263с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) — М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л.А.—Мн.: НИО, 1997.—207 с.
6. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. —Х.: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007, - 276 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса.— СПб.: Питер, 2001.—272с

### Інформаційні ресурси

1. <http://www.social.org.ua>.
2. <http://www.dnор.kiev.ua>.
3. <http://uig.com.ua/>. 8. Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Оцінювання результатів навчання з дисципліни «Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності» здійснюється за накопичувальною бально-рейтинговою системою, основною метою якої є регулярна й комплексна оцінка результатів навчальної діяльності та сформованості компетентностей.

Оцінювання компетентностей здобувачів здійснюється з використанням трьох шкал:

перша – національна (традиційна) – 4-бальна (трибальна);

друга – рейтингова шкала оцінювання – ЄКТС;

третья – накопичувальна шкала – 100-бальна.

#### Порядок накопичування навчальних балів за 100-бальною шкалою

Вид навчальної роботи		Кількість	Максимальний бал за вид навчальної роботи	Загальна максимальна сума балів
<b>I. Поточний контроль</b>				
Модуль № 1	Лекції	5	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття*	6	5	30
	Модульна контрольна робота*	1	20	20
Разом за модуль № 1				50
II. Індивідуальна самостійна робота				10
III. Письмовий екзамен				40
Разом за всі види навчальної роботи				100
Модуль № 2	Лекції	4	0	0
	Семінари	0	0	0
	Практичні заняття*	5	5	25
	Модульна контрольна робота*	1	20	20
Разом за модуль № 2				45
II. Індивідуальна самостійна робота				10
III. Письмовий екзамен				45
Разом за всі види навчальної роботи				100

\* – обов'язкові види навчального контролю.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру;
- підсумкового контролю успішності.



*Поточний контроль* проводиться на кожному семінарському та практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт.

*Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів):*

5 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни.

3 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні помилки.

1 бал – завдання виконане частково, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

*Модульна контрольна робота* є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення останнього семінарського заняття в межах окремого залікового модуля.

Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох питань. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

*Критерії оцінювання знань здобувачів при виконанні контрольних робіт (оцінюється в діапазоні від 0 до 20 балів):*

20-15 балів – вільно володіє обсягом матеріалу, вільно висловлює власні думки, повністю і якісно розкрив всі питання виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовує міжпредметні зв'язки.

10-14 балів – вільно висловлює власні думки, але недостатнє обґрунтування відповіді, допущені незначні помилки;

5-9 балів – не повністю з допущенням помилок розкрив всі питання;

1-4 бали – розкрив тільки перше питання;

0 балів – відповідь відсутня.

*Індивідуальна самостійна робота* є однією з форм роботи здобувача, яка передбачає створення умов для повної реалізації його творчих можливостей, застосування набутих знань на практиці.

Здобувачу вищої освіти необхідно обрати одну з рекомендованих тем та самостійно виконати поглиблене теоретичне дослідження. Результати дослідження оформити звітом у формі есе, реферату або презентації.

*Критерії оцінювання індивідуальної самостійної роботи здобувачів (оцінюється в діапазоні від 0 до 10 балів):*

10 балів – самостійна робота здобувачем виконана в повному обсязі;

7-9 балів – робота виконана в повному обсязі, але допущені незначні помилки; робота виконана майже на 80% від загального обсягу;

5-6 балів – обсяг виконаних завдань становить від 60% до 79% від загального обсягу;

1-4 балів – здобувач виконав лише від 40% до 59% від загального обсягу;

0 балів – завдання передбачене на індивідуальну самостійну роботу здобувачем не виконане.

Викладачем оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність під час відповіді, самостійність мислення, впевненість в правоті своїх суджень, вміння виділяти головне, вміння встановлювати міжпредметні та внутрішньопредметні зв'язки, вміння робити висновки, показувати перспективу розвитку ідеї або проблеми, відсоток унікальності та запозичення текстового документу (плагіат), вміння публічно чи письмово представити звітний матеріал.

*Перелік рекомендованих завдань для індивідуальної самостійної роботи здобувачів вищої освіти:*

1. Дати обґрунтування щодо визначення базових категорій психології.
2. Виділити психологів, що внесли суттєвий вклад в історію розвитку психології безпеки та охарактеризувати їх науковий доробок.
3. Розкрити взаємозв'язок рівнів психічного відображення.
4. Розкрити особливості свідомості як ідеального відображення.
5. Привести приклади використання методів дослідження у межах галузі "Психологічна безпека особистості".
6. Розглянути психологічні механізми захисту.
7. Проаналізувати структуру захисного механізму, виділити та охарактеризувати його основні компоненти
8. Виділити та дослідити фактори психологічної стійкості суб'єкту діяльності.
9. Проаналізувати функціональні стани суб'єкта діяльності як фактор безпечної трудової діяльності.
10. Розглянути динаміку працездатності і стомлення. Праксичні стани. Монотонія.

11. Проаналізувати можливості створення психологічного настрою на безпеку.
12. Дослідити можливості організації режиму праці та відпочинку.

*Підсумковий контроль* успішності проводиться з метою оцінки результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі письмового екзамену.

Кожен варіант контрольної роботи складається з трьох завдань-теоретичні питання. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вмінні застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

*Критерії оцінювання знань здобувачів на екзамені (оцінюється від 0 до 45 балів):*

30-45 балів – в повному обсязі здобувач володіє навчальним матеріалом, глибоко та всебічно розкрив зміст теоретичного питання;

20-29 бали – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, в основному розкрито зміст теоретичного питання. При наданні відповіді на деякі питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, при цьому є несуттєві неточності та незначні помилки;

10-19 балів – в цілому володіє навчальним матеріалом, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки;

1-9 балів – частково володіє навчальним матеріалом, відповіді загальні, допущено при цьому суттєві помилки;

0 балів – не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичного питання та практичних завдань.

*Перелік теоретичних питань для підготовки до екзамену:*

Модуль 1.

1. Визначення поняття «психологічна безпека» і її основні категорії.
2. Сучасний етап розвитку галузі знань психологічна безпека особистості.
3. Основні методи дослідження.
4. Внутрішні передумови безпечної поведінки особистості: переконання, установки, стереотипи, індивідуальні стратегії досягнення стану безпеки.
5. Особливості структури особистості, що пов'язані з екстремальними факторами в роботі.

6. Поняття та види діяльності. Діяльність як психологічна система.
7. Індивідуально-психологічна безпека особистості у процесі діяльності.
8. Екстремальні, субекстремальні та особливі умови діяльності.
9. Класифікація джерел небезпеки.
10. Психогенні фактори у трудовій діяльності.
11. Аналіз функціональних станів суб'єкта діяльності
12. Динаміка працездатності і стомлення.
13. Практичні стани та методи дослідження практичних станів.
14. Вплив індивідуальних якостей людини на безпеку її діяльності.
15. Структура захисного механізму та його компоненти: когнітивний, емоційний, поведінковий.
16. Фактори психологічної стійкості суб'єкту діяльності: соціальні та особистісні;
17. Ознаки психологічної стійкості; індивідуальні особливості нестійкої поведінки,

## Модуль 2.

1. Внутрішні передумови безпечної поведінки особистості: переконання, установки, стереотипи, індивідуальні стратегії досягнення стану безпеки.
2. Механізми психологічного захисту.
3. Методи й засоби управління психічними станами.
4. Забезпечення безпеки трудової діяльності.
5. Професійна зрілість особистості.
6. Психологічна служба в структурі ДСНС.
7. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.
8. Правила першої допомоги, особливості надання екстреної психологічної допомоги постраждалим.
9. Загальна характеристика та механізми виникнення стресу.
10. Області прояву стресу, ознаки і симптоми стресу.
11. Стресостійкість як вид психологічної стійкості особистості.
12. Психологічна специфіка напруженості особистості в особливих і екстремальних умовах.
13. Поняття та критерії психічного здоров'я особистості.
14. Вплив психічного здоров'я на професійну діяльність особистості.
15. Критерії та компоненти психічного здоров'я.
16. Основні принципи забезпечення здорового способу життя.

Отримані здобувачем бали за накопичувальною 100-бальною шкалою оцінювання знань переводяться у національну шкалу та в рейтингову шкалу ЄКТС згідно з таблицею.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами з навчальної дисципліни

Накопичувальна 100-бальна шкала	Рейтингова шкала ЄКТС	Національна шкала
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

## 9. Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються).

3. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

4. При виконанні індивідуальної самостійної роботи до захисту допускаються реферати, які містять не менше 60 % оригінального тексту при перевірці на плагіат, есе – 70 %.

Розробник:  
професор кафедри  
психології діяльності в особливих умовах



Ліна ПЕРЕЛИГІНА