



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ»

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	I
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Мова викладання	українська

Викладач	к.психол.н., доц. Мороз Оксана Іванівна
Контактна інформація	V4megu@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація	Вивчення ОК «Особистість в екстремальних умовах» є важливою складовою професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки формує знання про закономірності функціонування особистості під впливом загрози, невизначеності, втрати та тривалої травматизації, а також практичні вміння надавати безпечну психологічну допомогу. Екстремальні події змінюють звичні способи сприймання, емоційного реагування, прийняття рішень і взаємодії з іншими. Майбутній психолог має розпізнавати нормативні стресові реакції та ознаки дезадаптації, оцінювати ризики й ресурси, застосовувати принципи травма-інформованої допомоги та діяти в межах професійної компетентності. Знання психології особистості в екстремальних ситуаціях дає змогу працювати з постраждалими від війни, катастроф, аварій, насильства, втрати, вимушеного переміщення та інших кризових подій. Особлива увага приділяється першій психологічній допомозі, кризовій комунікації, стабілізації стану, підтримці резильєнтності та організації перенаправлення. Опанування дисципліни сприяє розвитку професійної рефлексії, стресостійкості, емпатії, критичного мислення, етичної чутливості, навичок міждисциплінарної взаємодії та профілактики вторинної травматизації й професійного вигорання.
Мета та цілі	Мета: сформувати у здобувачів вищої освіти системне розуміння психологічних закономірностей поведінки і переживань особистості в екстремальних ситуаціях та практичні вміння здійснювати первинне оцінювання стану, психологічну стабілізацію, кризову підтримку, перенаправлення і професійну самопомогу.

	Завдання: опанувати понятійний апарат психології екстремальних ситуацій; вивчити психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції на загрозу; аналізувати чинники ризику і захисту; розрізняти гострі стресові та посттравматичні прояви; застосовувати принципи першої психологічної допомоги й кризової комунікації; планувати короткостроковий психологічний супровід різних категорій постраждалих; дотримуватися етичних норм, меж компетентності й правил безпеки; розвивати власну професійну стійкість.
Результати навчання	По завершенні вивчення дисципліни студенти зможуть розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати якість; оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації; вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності; здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності. Знання, здобуті при вивченні курсу є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації практичних психологів. Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку.
Soft skills	Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, аналіз та інтерпретація психологічних творів, кейсів, творчих завдань, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
Пререквізити	Базові знання з психології

СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	План, короткі тези	Завдання	Бали
Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Складіть порівняльну таблицю понять «екстремальна», «надзвичайна», «кризова» і «травматична» ситуація; проаналізуйте кейс та визначте чинники небезпеки, ресурси й етичні обмеження роботи психолога. Тренінгова вправа «Межа звичайного». Студенти отримують картки з описами різних подій і визначають, до якого типу належить кожна ситуація: складна життєва, стресова, кризова, надзвичайна, екстремальна або травматична. Після виконання обґрунтовують свій вибір.	6
Тема 2. Психофізіологічні	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання:	6

та емоційні реакції особистості на загрозу	практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Створіть карту психофізіологічних реакцій на загрозу; за ситуаційним кейсом розпізнайте прояви гострого стресу та запропонуйте безпечні способи первинної стабілізації. Тренінгова вправа «Бий, тікай, завмири». Учасники отримують описи небезпечних ситуацій і визначають домінуючу реакцію людини. Потім у групах розробляють способи стабілізації для кожного типу реагування. Вправа «Сканування тіла». Студенти вчаться розпізнавати тілесні прояви напруження, визначати їх локалізацію та застосовувати дихальну техніку для зниження збудження.	
Тема 3. Сприймання ризику і прийняття рішень особистістю в умовах	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, аналіз кейсу. Практичне завдання: Порівняйте два рішення в умовах невизначеності; визначте, як дефіцит часу, страх і неперевірені повідомлення вплинули на вибір дій. Тренінгова вправа «Рішення за хвилину». У малих групах оберіть пріоритетні дії в ситуації загрози та поясніть, яку інформацію потрібно перевірити перед остаточним рішенням. Ситуаційна задача. Під час оголошення евакуації надходять суперечливі повідомлення про маршрути. Людина вагається і повторює дії інших. Визначте чинники її вибору та запропонуйте спосіб ухвалити безпечне рішення.	6
Тема 4. Особистість в умовах війни, втрати та вимушеного переміщення	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проаналізуйте випадок втрати або вимушеного переміщення з позицій травма-інформованого підходу; запропонуйте алгоритм підтримки без ретравматизації. Тренінгова вправа «Валіза переселенця». Студенти мають обрати десять речей, які людина може взяти під час термінової евакуації. Після обговорення аналізують психологічне значення речей, дому, спогадів і відчуття безпеки. Вправа «Неоднозначна втрата». Учасники аналізують ситуації, коли людина втратила звичне життя, соціальне оточення, професію або відчуття майбутнього, але не завжди усвідомлює це як втрату. Ситуаційна задача. Жінка з дитиною переїхала до іншого міста через бойові дії. Вона відмовляється облаштовувати житло, оскільки переконана, що незабаром повернеться додому. Визначте психологічні потреби жінки та запропонуйте план підтримки.	6
Тема 5. Поведінка	Вивчення лекційного	Експрес-опитування, термінологічний	6

людини і групи під час надзвичайних подій	матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Змодельуйте поведінку групи під час евакуації; створіть пам'ятку з кризової комунікації, протидії паніці, чуткам і дезінформації. Тренінгова вправа «Рішення за 60 секунд». Група отримує опис надзвичайної ситуації та перелік можливих дій. За одну хвилину потрібно визначити їх пріоритетність, розподілити ролі й обґрунтувати рішення. Рольова гра «Евакуація». Ролі: координатор, постраждала особа, людина в паніці, дитина, представник служби порятунку, журналіст. Завдання — організувати безпечну комунікацію та уникнути поширення паніки. Ситуаційна задача. Під час евакуації одна людина поширює неперевірену інформацію про нібито заблокований вихід. У натовпі виникає паніка. Запропонуйте дії психолога або координатора.	
Тема 6. Копінг-поведінка, життєстійкість і резильєнтність	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проведіть самооцінювання копінг-стратегій; розробіть ресурсну карту особистості та коротку програму розвитку життєстійкості в умовах тривалої невизначеності. Тренінгова вправа «Мій психологічний рюкзак». Учасники записують внутрішні й зовнішні ресурси, які допомагають їм долати труднощі. Після цього визначають, яких ресурсів бракує та як їх можна розвинути. Вправа «Дерево резильєнтності». коріння — цінності й переконання; стовбур — особистісні якості; гілки — люди та джерела підтримки; листя — способи відновлення; плоди — досягнення, отримані завдяки подоланню труднощів. Ситуаційна задача. Двоє людей пережили однакову небезпечну подію. Один активно шукає підтримки та поступово відновлюється, інший ізолюється, заперечує проблему й починає вживати алкоголь. Порівняйте їхні копінг-стратегії та запропонуйте напрями допомоги.	7
Тема 7. Перша психологічна допомога та кризова комунікація	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Відпрацюйте в рольовій грі алгоритм першої психологічної допомоги; підготуйте перелік фраз підтримки, фраз-бар'єрів і маршрут перенаправлення. Тренінгова вправа «Дивитися, слухати, спрямовувати». У трійках студенти по черзі виконують ролі постраждалої особи, психолога та	7

		спостерігача. Після завершення спостерігач оцінює встановлення контакту, активне слухання й практичну допомогу. Вправа «Слова, які допомагають». Студенти переформулюють некоректні висловлювання: «Заспокойтеся»; «Іншим ще гірше»; «Не плачте»; «Вам потрібно бути сильним»; «Я чудово розумію, що ви відчуваєте». Ситуаційна задача. Після вибуху чоловік ходить із боку в бік, голосно говорить, не чує запитань і намагається повернутися до небезпечної будівлі. Складіть алгоритм встановлення контакту, стабілізації та перенаправлення.	
Тема 8. Кризові інтервенції та психологічний супровід різних груп	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Розробіть план короткострокової кризової інтервенції для представника вразливої групи; продемонструйте техніки заземлення та стабілізації. Тренінгова вправа «Стабілізаційна валіза психолога». Групи створюють набір технік для кризового втручання: дихання, заземлення, сенсорна стабілізація, відновлення орієнтації, пошук ресурсів і соціальної підтримки. Рольова гра «Допомога різним людям». Кожна група отримує окремий випадок: дитина, людина старшого віку, військовослужбовець, особа з інвалідністю або людина, яка переживає втрату. Необхідно адаптувати кризову допомогу до потреб клієнта. Ситуаційна задача. Дитина після обстрілу мовчить, тримається за матір і відмовляється заходити в укриття. Запропонуйте послідовність дій психолога. Визначте, як залучити матір і яких дій уникати.	7
Тема 9. Особистість за тривалого екстремального навантаження	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, аналіз кейсу. Практичне завдання: Проаналізуйте зміни поведінки та соціальних зв'язків людини, яка тривалий час живе в умовах повторюваної небезпеки; визначте її ресурси та ознаки виснаження. Тренінгова вправа «Карта повсякденних опор». Учасники позначають доступні способи відновлення, джерела підтримки та дії, які допомагають зберігати автономію і звичний ритм життя. Ситуаційна задача. Через тривалі повітряні тривоги людина перестала планувати справи й уникає спілкування. Поясніть можливі	4

		причини змін, запропонуйте невеликі кроки для відновлення щоденної активності та підтримки зв'язків.	
Тема 10. Самодопомога, супервізія та професійна стійкість психолога	Вивчення лекційного матеріалу, підготовка до практичного заняття, опрацювання професійних протоколів і виконання практичних завдань.	Експрес-опитування, термінологічний словник, аналіз кейсу. Практичне завдання: Укладіть персональний план самопомоги та професійної стійкості психолога; визначте можливості супервізійної, інтервізійної й командної підтримки. Тренінгова вправа «Моя формула відновлення». Кожен учасник створює формулу професійної стійкості, поєднуючи сон, рухову активність, соціальну підтримку, професійні межі, супервізію, відпочинок і особисті ресурси. Вправа «Коло професійної підтримки». Студенти створюють карту людей і служб, до яких психолог може звертатися у складних професійних ситуаціях. Ситуаційна задача. Молодий психолог відмовляється від супервізії, оскільки вважає звернення по допомогу ознакою некомпетентності. Після складного випадку він починає сумніватися у власних рішеннях. Запропонуйте аргументи на користь супервізії та план професійного відновлення.	5

ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

Основна

1. Бабелюк О. В., Гоцуляк Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута»», 2021. 107с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6015>
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О. Стресостійкість : навч. посіб. / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. URL: https://digpub.chite.edu.ua/books/menedgment/79_Bardin_stress%20resistance.pdf
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://lnk.ua/ZSL5NSAXI>
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с. URL: <https://lnk.ua/fuZtNUYiz>
5. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Мельник А. П., Хлівна О. М., Дучимінська Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу : навч.-метод. посіб. 2-ге вид., змін. та доп. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 275 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18831>
6. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с. URL: <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/160137358572968.pdf>
7. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 265 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1YCgf7-z7lLt06hnJD3AwhRi1rdOK7Ge/view>
8. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. URL: <https://lnk.ua/qU3MSK5gT>

9. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практ. посіб. / О. А. Моргунов, О. І. Федоренко, Н. Е. Мілорадова та ін. ; за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/15235>

10. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни : колективна монографія / за заг. ред. Ю. Ю. Чистовської, О. В. Куліш. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2024. 166 с. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua/id/eprint/6347>

Додаткова

1. Горбунова В. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) : буклет. Київ : Інститут психічного здоров'я, 2025. 28 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6701>

2. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / П. Сміт, А. Дирєров, В. Юле ; пер. з англ. О. Антонішин ; наук. ред. К. Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf

3. Леган І. М., Мороз О. І., Коршак В. С. Особа злочинця: морально-психологічні та кримінально-правові ознаки. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. Вип. 5. С. 567-579. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.5.19>

4. Міністерство освіти і науки України. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій : методичні рекомендації : додаток до листа МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22. 42 с. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v1387729-22#Text>

5. Мушкевич М. І. Супервізія : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21001>

6. Особистість в екстремальних умовах : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 травня 2024 р., м. Львів). Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. 238 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/27731>

7. Посібник із психічного здоров'я і психосоціальної підтримки на рівні громад в умовах надзвичайної ситуації та переміщення населення. 2-ге вид. Женева : Міжнародна організація з міграції, 2022. 232 с. URL: <https://lnk.ua/mfETIVQqk>

8. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник / Н. В. Пророк та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 156 с. URL: <https://lnk.ua/hhXeAUNQb>

9. Руда О., Гніда Т. Як допомогти учням і батькам у часи війни : посібник. Київ, 2023. 200 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6750>

10. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742839>

11. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf>

12. Moroz O.I., Lunov V.Ye. Human resilience under stressful conditions: the role of adaptive psychological mechanisms. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2025. № 5 (59). С. 1671 – 1684. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-1671-1683](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-1671-1683)

13. Moroz O., Lunov V. Metacognition as a regulator of thinking and decision-making in complex cognitive contexts. Перспективи та інновації науки: журнал. Серія «Психологія». 2025. № 5 (51). С. 1698-1712. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1698-1712](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1698-1712)

Інформаційні ресурси

1. Етичний кодекс психологів-консультантів. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. – Режим доступу: <https://www.psycounseling.org/ethics>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського: www.nbuv.gov.ua

3. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ МОН України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

4. Про затвердження Порядку застосування методів психологічного і психотерапевтичного впливу: Наказ МОЗ України від 15.04.2008 № 199. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0577-08>

5. Google Академія: <http://scholar.google.com.ua>

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Загальна політика	Здобувач освіти має відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
Політика щодо академічної доброчесності	Під час виконання завдань вимагається дотримання правил академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та підсумкового контролю заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн-тестування. При виконанні усіх видів завдань у випадку використання штучного інтелекту здобувач має дотримуватися Політики відповідального, етичного та безпечного використання технологій штучного інтелекту (ШІ) у Приватному вищому навчальному закладі «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», розробленої для всіх учасників освітнього, наукового та адміністративного процесу.

ОЦІНЮВАННЯ

Нарахування балів	
Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1	30
Змістовий модуль 2	30
Підсумковий контроль (теми 1-10) - залік	40

Розподіл балів для оцінювання успішності студентів		
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни