

ГО «Міжнародний інститут безперервної освіти»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор ГО «Міжнародний інститут безперервної освіти»



Наталія ТКАЧОВА

18 вересня 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ»

Кількість слухачів:

на лекційних заняттях (в онлайн форматі) – до 500 осіб;

на практичних заняттях (в онлайн чи змішаному форматі) – до 25 осіб

Після проходження курсу слухачу буде видано сертифікат

Харків-2026

ВСТУП

1. Опис навчального курсу

1.1 Мета викладання навчального курсу – формування у слухачів системи теоретичних знань про психологічні закономірності функціонування та поведінки людини в екстремальних ситуаціях, особливості психічних реакцій і станів в умовах підвищеного ризику та небезпеки, а також практичних умінь щодо психологічного оцінювання, профілактики негативних наслідків екстремального впливу та надання психологічної допомоги постраждалим і фахівцям, діяльність яких пов'язана з екстремальними ситуаціями.

1.2 Основні завдання курсу:

1. Ознайомити з теоретичними засадами, предметом, завданнями та основними поняттями психології екстремальних ситуацій.
2. Сформувати знання про види екстремальних ситуацій, їх психологічні характеристики та основні психотравмувальні фактори.
3. Сформувати розуміння психологічних закономірностей функціонування, поведінки та діяльності людини в умовах екстремального впливу.
4. Ознайомити з особливостями психічних реакцій, станів і поведінкових проявів людини в екстремальних та надзвичайних ситуаціях.
5. Сформувати практичні вміння щодо психологічного оцінювання стану людини та визначення актуальних потреб у ситуації екстремального впливу.
6. Опанувати основні принципи, методи та технології психологічної допомоги, стабілізації та підтримки в екстремальних ситуаціях.
7. Розвинути здатність застосовувати підходи до психологічної профілактики, відновлення та підтримки професійної працездатності фахівців, які працюють в екстремальних умовах.

1.3. Цільова аудиторія:

- всі спеціальності працівників сфери охорони здоров'я;
- фахівці в сфері психології, психотерапії;
- фахівці з реабілітації, психологічної допомоги, психо-соціальної підтримки;
- науково-педагогічні та педагогічні працівники.

1.4. Навчальний курс «Психологія екстремальних ситуацій» забезпечує набуття слухачами таких компетентностей:

Інтегральна компетентність:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування психологічних знань, методів і технологій для аналізу психологічних явищ, поведінки та діяльності людини в екстремальних ситуаціях.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати психологічні знання у практичних ситуаціях професійної діяльності.

ЗК2. Здатність до аналізу, критичного та системного мислення, оцінювання психологічної інформації та професійних ситуацій.

ЗК3. Здатність до міжособистісної взаємодії та ефективної професійної комунікації в умовах різного рівня психологічного напруження.

ЗК4. Здатність приймати обґрунтовані професійні рішення в умовах невизначеності та обмеженого часу.

ЗК5. Здатність до професійної рефлексії, саморозвитку та безперервного професійного навчання.

ЗК6. Здатність діяти відповідально, дотримуючись принципів професійної етики, конфіденційності та поваги до гідності людини.

Фахові компетентності:

ФК1. Здатність розуміти психологічні закономірності функціонування та поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

ФК2. Здатність аналізувати психологічні характеристики екстремальних ситуацій та визначати основні психотравмувальні фактори.

ФК3. Здатність розпізнавати та оцінювати психічні реакції, стани й поведінкові прояви людини в умовах екстремального впливу.

ФК4. Здатність здійснювати психологічне оцінювання актуального стану, потреб і ресурсів людини в екстремальній ситуації.

ФК5. Здатність добирати та застосовувати методи психологічної стабілізації, підтримки та першої психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.

ФК6. Здатність визначати межі власної професійної компетентності та потребу в залученні інших фахівців для надання психологічної допомоги.

ФК7. Здатність здійснювати міждисциплінарну взаємодію з фахівцями медичної, реабілітаційної, соціальної та освітньої сфер.

1.5. Кількість кредитів: 3.

1.6. Загальна кількість годин: 90.

1.5. Характеристика навчального курсу
Лекції
18 год.
Практичні, семінарські заняття
18 год.
Самостійна робота
50 год.
Оцінювання
4 год.

1.7. Заплановані результати навчання:

ПРН 1. Знати основні поняття, теоретичні підходи та закономірності психології екстремальних ситуацій.

ПРН 2. Класифікувати екстремальні ситуації та визначати їх психологічні характеристики й основні психотравмувальні фактори.

ПРН 3. Розуміти особливості психічного функціонування, поведінки та діяльності людини в умовах екстремального впливу.

ПРН 4. Уміти розпізнавати та диференціювати основні психологічні реакції, стани й поведінкові прояви людини в екстремальній ситуації.

ПРН 5. Уміти оцінювати актуальний психологічний стан, потреби та ресурси людини й визначати пріоритетні напрями психологічної підтримки.

ПРН6. Уміти добирати та застосовувати методи психологічної стабілізації, першої психологічної допомоги та підтримки відповідно до ситуації й стану людини.

ПРН7. Уміти визначати основні напрями психологічної профілактики негативних наслідків екстремального впливу та підтримки психологічної стійкості й професійної працездатності фахівців.

ПРН8. Уміти аналізувати екстремальні ситуації та професійні випадки, обґрунтовувати вибір психологічних засобів допомоги, визначати межі власної компетентності та потребу в залученні інших фахівців.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій: предмет, завдання, основні поняття та підходи.

Тема 2. Екстремальні та надзвичайні ситуації: класифікація, психологічні характеристики та психотравмувальні фактори.

Тема 3. Психологічні реакції та психічні стани людини в умовах екстремального впливу.

Тема 4. Поведінка та діяльність людини в екстремальних ситуаціях: адаптивні й неадаптивні форми реагування.

Тема 5. Психологічна травма та психологічні наслідки переживання екстремальних ситуацій.

Тема 6. Психологічна стійкість, адаптаційні ресурси та механізми подолання екстремального впливу.

Тема 7. Неадаптивні психічні стани в екстремальних ситуаціях: види, прояви та механізми виникнення.

Тема 8. Психологічне управління неадаптивними станами та поведінковими реакціями в екстремальних ситуаціях.

Тема 9. Оперативні психологічні техніки стабілізації та подолання неадаптивних станів в екстремальних ситуаціях.

	Усього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Теоретичні засади психології екстремальних ситуацій: предмет, завдання, основні поняття та підходи.	7	2	-	5
Тема 2. Екстремальні та надзвичайні ситуації: класифікація, психологічні характеристики та психотравмувальні фактори.	8	2	-	6
Тема 3. Психологічні реакції та психічні стани людини в умовах екстремального впливу.	8	2	-	6
Тема 4. Поведінка та діяльність людини в екстремальних ситуаціях: адаптивні й неадаптивні форми реагування.	12	2	4	6
Тема 5. Психологічна травма та психологічні наслідки переживання екстремальних ситуацій.	12	2	4	6
Тема 6. Психологічна стійкість, адаптаційні ресурси та механізми подолання екстремального впливу.	9	2	2	5
Тема 7. Неадаптивні психічні стани в екстремальних ситуаціях: види, прояви та механізми виникнення.	8	2	-	6
Тема 8. Психологічне управління неадаптивними станами та поведінковими реакціями в екстремальних ситуаціях.	11	2	4	5
Тема 9. Оперативні психологічні техніки стабілізації та подолання неадаптивних станів в екстремальних ситуаціях.	11	2	4	5
Разом	86	18	18	50
Контрольні заняття	4			
Усього	90			

3. Методи та форми навчання

Лекції, круглі столи, вебіари, мультимедійні презентації, виконання практичних завдань та вправ, інфографіка, робота з навчальною та науковою літературою, самостійна робота з використанням цифрових технологій та засобів, практикуми, тренінги, майстер-класи.

4. Методи контролю:

- 1) тестування (20 тестових завдань, має бути не менше 80 % правильних відповідей);
- 2) виконання кейсових завдань (2 кейси).

Розробник: Ганна КРАСІНА