

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента
ПСИХОЛОГІЯ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

підготовки **БАКАЛАВРА**

для денної форми навчання

Луцьк – 2025

Силабус освітнього компонента «Психологія екстремальної діяльності» підготовки бакалавра.

Розробник: Дучимінська Тамара Іванівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології психодіагностики, доцент.

Погоджено



Гарант освітньо-професійної програми _____ **Грицюк І.М.**

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри практичної психології та психодіагностики

протокол № 1 від 27 серпня 2025 року

Завідувач кафедри: _____ **Магдисюк Л.І.**

Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	Бакалавр	Вибіркова
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		Рік навчання <u>другий</u>
		Семестр <u>3-ий</u>
		Лекції <u>10</u> год.
ІНДЗ: <u>немає</u>		Практичні (семінарські) <u>20</u> год.
		Самостійна робота <u>110</u> год.
		Консультації <u>10</u> год.
Мова навчання - українська		Форма контролю: залік

II. Інформація про викладача

ППП Дучимінська Тамара Іванівна

Науковий ступінь кандидат психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада доцент кафедри практичної та клінічної психології

Контактна інформація: 050-967-66-58,

toma_duchiminska@ukr.net Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

III. Опис дисципліни

1. Анотація курсу. Предметом вивчення навчальної дисципліни є: аналіз наукових теорій поведінки людини в умовах екстремальної ситуації; основні чинники, які впливають на дану поведінку; а також прикладні аспекти зазначеної проблеми і формування навичок надання психологічної допомоги особам, що зазнали психічної травми. Курс навчальної дисципліни «Психологія екстремальної діяльності» передбачає теоретичний та практичний напрями. У сучасному світі чимдалі нагальною стає проблема надання психологічної допомоги в екстремальних умовах: під час криз, катастроф, у випадках терористичних актів, стихійних і інших лих, яких може зазнати людина. Отже, сьогоднішня проблема щодо психологічної допомоги у екстремальних ситуаціях є актуальною для багатьох клієнтів. Це потребує ґрунтовної підготовки фахівців – соціальних, медичних і практичних психологів, які повинні володіти методами надання допомоги у кризових та катастрофічних ситуаціях. Фахівці повинні успішно здійснювати профілактичну психосоціальну дію, заходи екстреної психологічної допомоги і посткризову психологічну підтримку. Фахівці даного профілю надзвичайно потребуються у всіх сферах життєдіяльності суспільства: в різноманітних оборонних, силових і правоохоронних структурах держави (Збройні Сили України, МВС, МНС, СБУ); пенітенціарних системах. Тематика дисципліни призначена для вивчення студентами закономірностей взаємодії особистості в професійній діяльності, особливостей психологічного супроводу професійного становлення особистості в звичайних, особливих та екстремальних умовах, забезпечення умов ефективної

професійної діяльності, сприянню професійному самовизначенню та формуванню професійної самосвідомості.

Силабус вибіркового освітнього компонента «Психологія екстремальної діяльності» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня.

2. Мета і завдання навчальної дисципліни - отримання студентами поглиблених знань, умінь і навичок в галузі психологічних аспектів екстремальних ситуацій відповідно до сучасних наукових уявлень. Придбання таких знань і навичок складає важливу умову для кваліфікованого вирішення фахівцем-психологом широкого спектру задач, пов'язаних з перебуванням людини в різних напружених і екстремальних ситуаціях, надання психологічної допомоги потерпілим. Дисципліни полягають у оволодінні знаннями про психологічні особливості поведінки людини в умовах навчально-бойової діяльності, необхідних для майбутньої практичної роботи в галузі психології. Основні завдання навчальної дисципліни направлені на формування у студентів наукового підходу до вивчення особливостей психічного життя людини й законів розвитку і функціонування психіки в умовах екстремального життя та діяльності; ознайомлення з базовими і науковими поняттями психології екстремальності, основними методологічними і дослідницькими проблемами екстремальної професійно-психологічної підготовки, надання невідкладної психологічної допомоги тим хто її потребує; вивчення психологічних особливостей дій працівників екстремальних професій в ризиконебезпечних ситуаціях службової діяльності; використання новітніх методів та психотехнологій дій людей в межах екстремально-психологічної обстановки; засвоєння основних знань про специфіку перебігу психічних процесів в екстремальних ситуаціях.

3. Вивчення вибіркового освітнього компоненту «Психологія екстремальної діяльності» сприятиме формуванню у здобувачі **soft skills:**

важливих особистісних якостей (відповідальність, самостійність, дисциплінованість, самоконтроль та стресостійкість); когнітивних здібностей (аналітичне та критичне мислення, вміння приймати рішення та ефективно розв'язувати проблеми); соціальних якостей (вміння працювати в команді проявляти емпатію та вирішувати конфлікти)

6. Структура навчальної дисципліни

Назви теми	Усього	Лек.	Практ	Лаб.*	Сам. роб	Конс.	Форма* Контр./ Бали*
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи особливостей поведінки людини в екстремальній ситуації.							
Тема 1 Предмет, завдання та методи дисципліни «Психологія екстремальної діяльності».	16	2	2		12		8*
Тема 2 Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.	18	2	2		12	2	8*
Тема 3 Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних ситуаціях під час бойових дій.	20	2	2		14	2	8*
Тема 4 Медико-психологічна систематика	22		4		16	2	16*

психогенних розладів особистості в умовах екстремальної ситуації							
Разом за модулем 1	76	6	10		54	6	40
Змістовий модуль 2. Специфіка надання психологічної допомоги особам, що зазнали психологічної травми внаслідок екстремальної ситуації.							
Тема 5 Клінічні особливості психогенні розладів особистості в умовах екстремальної діяльності.	18	2	2		14		8*
Тема 6. Психогенні розлади особистості як результат гострих життєвонебезпечних ситуацій.	20		4		14	2	16*
Тема 7. Панічні розлади, як наслідок впливу екстремальної ситуації.	20	2	2		14	2	8*
Тема 8. Профілактика та психотерапія психогенних розладів особистості в умовах екстремальної діяльності.	16		2		14		8*
Разом за модулем 2	74	4	10		56	4	40
Види підсумкових робіт							Бал
ІНДЗ							10*
Інше (реферати, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо)							10
Всього годин/ Балів	150	10	20		110	10	100

Форми контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, РМГ – робота в малих групах, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти.

7. Завдання для самостійного опрацювання

Низка завдань навчальної дисципліни винесене на самостійне опрацювання. Виконання самостійної роботи є невід’ємною складовою успішного проходження курсу:

1. Теоретичні основи особливостей екстремальної діяльності людини.
2. Класифікація екстремальних ситуацій в сучасній психології екстремальності.
3. Історія виникнення психології екстремальності, як окремого напрямку в практичній психології.
4. Поняття про психічну травму, як наслідок перебування людини в екстремальній ситуації.
5. Основні напрямки вивчення екстремальних ситуацій та їх наслідків.
6. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.
7. Поняття про психічні реакції на екстремальну ситуацію та психічні розлади організму людини.
8. Види екстремальних умов під час стихійного лиха.
9. Види екстремальних умов при катастрофах та під час ведення бойових дій.

10. Стратегія поведінки людини в умовах екстремальної ситуації.
11. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних ситуаціях під час бойових дій.
12. Форми емоційної напруги, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
13. Явище агресії, аутоагресії та депресії, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
14. Паніка, як соціально-психологічне явище та стан індивіда.
15. Типологія паніки, причини її виникнення та форми прояву.
16. Медико-психологічна систематика психогенних розладів особистості в екстремальних умовах.
17. Психофізіологічні зміни в організмі людини, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
18. Види психогеній, що виникають як наслідок екстремальних ситуацій.
19. Особливості та специфіка роботи клінічного психолога з людьми, що гостро пережили екстремальні ситуації.
20. Клінічні особливості психогеній в умовах екстремальної ситуації.
21. Медико-психологічна характеристика клінічної картини здоров'я людини, що знаходилась в умовах екстремальної ситуації.
22. Порушення функцій ендокринної системи людини, що перебувала в умовах екстремальної ситуації.
23. Гострі прояви стресу та дистресу, як реакції на екстремальну ситуацію.
24. Афект та патологічний афект, як реакція на екстремальну ситуацію.
25. Психогенії при гострих життєвонебезпечних ситуаціях.
26. Панічні розлади, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
27. Характеристика нав'язливих страхів та фобій, як наслідок впливу життєво небезпечних ситуацій.
28. Інстинкт самозбереження, як форма реакції на життєво небезпечну ситуацію.
29. Специфіка надання психологічної допомоги особам, що зазнали психологічної травми внаслідок екстремальної ситуації.
30. Медична допомога при психогеніях в екстремальних умовах.
31. Загальна характеристика медикаментозних методів допомоги при психогеніях в екстремальних умовах.
32. Деонтологічний підхід до жертв, що зазнали психічної травми внаслідок екстремальної ситуації.
33. Психотерапевтичні заходи в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної ситуації і зазнали психічної травми.
34. Профілактика та психотерапія психогеній в екстремальних умовах.
35. Поняття позитивного емоційно-психологічного клімату та особливості умов його створення.
36. Використання елементів релаксації та медитації в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної ситуації.
37. Форми та прийоми зняття емоційної напруги в умовах реабілітаційного центру.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо студента: відвідування занять є обов'язковим. За умови відвідування та якісної підготовки до занять студент може набрати максимальну кількість балів поточного оцінювання. За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може перездати тему курсу, навчатися он-лайн. За бажанням підвищити

рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (реферати, дискусії, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо). Є можливість визнання результатів навчання, попередньо отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті (згідно нормативних документів університету).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час виконання контрольних робіт та індивідуальних завдань заборонене. Письмові роботи студента обов'язково проходять перевірку на наявність плагіату.

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Максимально оцінюється робота студента на занятті (за умови успішної відповіді). За наявності об'єктивних причин (відрадження, стажування, хвороба тощо) студент може прездати тему курсу

V. Підсумковий контроль

Формою підсумкового контролю є залік. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажанням підвищити рейтинг, студент може добрати бали, виконавши певний вид робіт (наприклад, здати одну із тем, або прездати якусь тему, написавши підсумковий тест тощо). Окрім того, певна кількість балів може бути зарахована за інші види робіт (реферати, дискусії, участь у наукових заходах, публікації, сертифікатні курси тощо). Залік відбувається у формі усного опитування. Студент може не скласти залік (отримати автоматично), якщо за результатами поточного оцінювання набирає 60 і більше балів.

Перелік питань для підготовки до заліку

1. Предмет, завдання та методи дисципліни «Психологія екстремальної діяльності».
2. Структура та зміст дисципліни «Психологія екстремальної діяльності».
3. Зв'язок дисципліни з іншими галузями психології.
4. Теоретичні основи особливостей поведінки людини в екстремальній ситуації.
5. Класифікація екстремальних ситуацій в сучасній психології екстремальності.
6. Історія виникнення психології екстремальності, як окремого напрямку в практичній психології.
7. Поняття про психічну травму, як наслідок перебування людини в екстремальній ситуації.
8. Основні напрямки вивчення екстремальних ситуацій та їх наслідків.
9. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.
10. Поняття про психічні реакції на екстремальну ситуацію та психічні розлади організму людини.
11. Види екстремальних умов під час стихійного лиха.
12. Види екстремальних умов при катастрофах та під час ведення бойових дій.
13. Стратегія поведінки людини в умовах екстремальної ситуації.
14. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних ситуаціях під час бойових дій.
15. Форми емоційної напруги, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
16. Явище агресії, аутоагресії та депресії, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
17. Паніка, як соціально-психологічне явище та стан індивіда.
18. Типологія паніки, причини її виникнення та форми прояву.

19. Медико-психологічна систематика психогенних розладів особистості в екстремальних умовах.
20. Психофізіологічні зміни в організмі людини, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
21. Види психогеній, що виникають як наслідок екстремальних ситуацій.
22. Особливості та специфіка роботи клінічного психолога з людьми, що гостро пережили екстремальні ситуації.
23. Клінічні особливості психогеній в умовах екстремальної ситуації.
24. Медико-психологічна характеристика клінічної картини здоров'я людини, що знаходилась в умовах екстремальної ситуації.
25. Порушення функцій ендокринної системи людини, що перебувала в умовах екстремальної ситуації.
26. Гострі прояви стресу та дистресу, як реакції на екстремальну ситуацію.
27. Афект та патологічний афект, як реакція на екстремальну ситуацію.
28. Психогенії при гострих життєвонебезпечних ситуаціях.
29. Панічні розлади, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
30. Характеристика нав'язливих страхів та фобій, як наслідок впливу життєво небезпечних ситуацій.
31. Інстинкт самозбереження, як форма реакції на життєво небезпечну ситуацію.
32. Специфіка надання психологічної допомоги особам, що зазнали психологічної травми внаслідок екстремальної ситуації.
33. Медична допомога при психогеніях в екстремальних умовах.
34. Загальна характеристика медикаментозних методів допомоги при психогеніях в екстремальних умовах.
35. Деонтологічний підхід до жертв, що зазнали психічної травми внаслідок екстремальної ситуації.
36. Психотерапевтичні заходи в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної ситуації і зазнали психічної травми.
37. Профілактика та психотерапія психогеній в екстремальних умовах.
38. Поняття позитивного емоційно-психологічного клімату та особливості умов його створення.
39. Використання елементів релаксації та медитації в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної ситуації.
40. Форми та прийоми зняття емоційної напруги в умовах реабілітаційного центру.
41. Особливості прояву кризових станів особистості.
42. Проблеми професійної діяльності практичного психолога, що потребують роботи з психічною травмою клієнта.
43. Біхевіористичний підхід в роботі з наслідками психотравми.
44. Психодинамічний підхід в роботі з наслідками психотравми.
45. Екзистенційний підхід в роботі з наслідками психотравми.
46. Гуманістичний напрямок в роботі з наслідками психотравми.
47. Основні ознаки психологічної кризи за МКХ-11 і DSM-V.
48. Характеристика ознак психологічної кризи за Б. Колодзіним.
49. Характеристика ознак психологічної кризи за Ф. Пюселіком
50. Визначення кризи за МКХ-11.
51. Визначення кризи за DSM V.
52. Внутріособистісна криза в психології та психіатрії.
53. Метод спостереження в діагностиці психогенній.
54. Метод клінічного інтерв'ю в діагностиці психогенній.
55. Метод тестів в діагностиці психогенній
56. Принцип зворотнього біологічного зв'язку в психотерапії психічної травми.
57. Теорія десенсибілізації рухом очей Ф. Шапіро.

58. Методологія ДПДГ за М. Доморацьким
59. Теоретичні засади когнітивно-поведінкового підходу в роботі з панічним розладом.
60. Особливості КПТ та відмінності від інших підходів в психотерапії панічних розладів..
61. Переваги та недоліки КПТ в роботі з панічними розладами.
62. Теоретичні засади нейролінгвістичного програмування.
63. Особливості НЛП та відмінності від інших підходів в психотерапії..
64. Переваги та недоліки НЛП.
65. Теоретичні основи особливостей екстремальної діяльності людини.
66. Класифікація екстремальних ситуацій в сучасній психології екстремальності.
67. Історія виникнення психології екстремальності, як окремого напрямку в практичній психології.
68. Поняття про психічну травму, як наслідок перебування людини в екстремальній ситуації.
69. Основні напрямки вивчення екстремальних ситуацій та їх наслідків.
70. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних умовах стихійного лиха, катастрофах та під час терористичних актів.
71. Поняття про психічні реакції на екстремальну ситуацію та психічні розлади організму людини.
72. Види екстремальних умов під час стихійного лиха.
73. Види екстремальних умов при катастрофах та під час ведення бойових дій.
74. Стратегія поведінки людини в умовах екстремальної ситуації.
75. Психогенні реакції і розлади, що виникають в екстремальних ситуаціях під час бойових дій.
76. Форми емоційної напруги, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
77. Явище агресії, аутоагресії та депресії, що виникають в екстремальних ситуаціях під час ведення бойових дій.
78. Паніка, як соціально-психологічне явище та стан індивіда.
79. Типологія паніки, причини її виникнення та форми прояву.
80. Медико-психологічна систематика психогенних розладів особистості в екстремальних умовах.
81. Психофізіологічні зміни в організмі людини, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
82. Види психогеній, що виникають як наслідок екстремальних ситуацій.
83. Особливості та специфіка роботи клінічного психолога з людьми, що гостро пережили екстремальні ситуації.
84. Клінічні особливості психогеній в умовах екстремальної ситуації.
85. Медико-психологічна характеристика клінічної картини здоров'я людини, що знаходилась в умовах екстремальної ситуації.
86. Порушення функцій ендокринної системи людини, що перебувала в умовах екстремальної ситуації.
87. Гострі прояви стресу та дистресу, як реакції на екстремальну ситуацію.
88. Афект та патологічний афект, як реакція на екстремальну ситуацію.
89. Психогенії при гострих життєвонебезпечних ситуаціях.
90. Панічні розлади, як наслідок впливу екстремальної ситуації.
91. Характеристика нав'язливих страхів та фобій, як наслідок впливу життєво небезпечних ситуацій.
92. Інстинкт самозбереження, як форма реакції на життєво небезпечну ситуацію.
93. Специфіка надання психологічної допомоги особам, що зазнали психологічної травми внаслідок екстремальної ситуації.
94. Медична допомога при психогеніях в екстремальних умовах.
95. Загальна характеристика медикаментозних методів допомоги при психогеніях в

екстремальних умовах.

96. Деонтологічний підхід до жертв, що зазнали психічної травми внаслідок екстремальної ситуації.

97. Психотерапевтичні заходи в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної ситуації і зазнали психічної травми.

98. Профілактика та психотерапія психогеній в екстремальних умовах.

99. Поняття позитивного емоційно-психологічного клімату та особливості умов його створення.

100. Використання елементів релаксації та медитації в роботі з людьми, що перебували в умовах екстремальної діяльності.

VI. Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	Незараховано (необхідне перекладання)

VII. Рекомендована література

Основна:

1. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П., Мельник А.П., Хлівна Л.М., Дучимінська Т.І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: на допомогу практичному психологу: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 276 с.

2. Сова М. О., Деніжна С. О., Митрофанова С. С. Екстремальна психологія : навчальний посібник. Державний податковий університет. Ірпінь, 2023. 346 с.

3. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій (2019). Практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 220 с. Режим доступу : <https://www.academia.edu/40028931/>

4. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.

Додаткова:

1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.

2. [Zasiekina](#) Larysa, [Duchyminska](#) Tamara, Antonina Bifulko, Giacomo Bignardi. War trauma impacts in Ukrainian combat and civilian populations: Moral injury and associated mental health symptoms. *Military Psychology*. 7 (23). 2023. P. 1-12.

3. Дучимінська Т.І., Микитюк М.Ю. Теоретичний аналіз психологічних особливостей професійного стресу в діяльності працівників поліції. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 78-83.

4. Магдисюк, Л., Мельник, А. Психологія роботи з групами ризику: методичні рекомендації до курсу «Психологія роботи з групами ризику». Луцьк: Вежа-Друк. 2020. 20 с.
5. Шкарлатюк К.І., Коширець В.В. Особливості професійних прогнозів майбутніх фахівців: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 200 с.
5. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога / Луцьк : Вежа–Друк, 2022. 64 с.