

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІННИЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

СИЛАБУС

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ /
WORKPLACE PSYCHOLOGY IN EXTREME CONDITIONS

Інформація про викладача	
Викладач	Алещенко Віктор
Науковий ступінь	доктор психологічних наук
Вчене звання	професор
Посада	професор
Адреса кафедри	м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 25, ауд 409
Контактний телефон	(0432)-55-04-38
E-mail:	kps@vtei.edu.ua
Електронна сторінка курсу в системі дистанційного навчання	http://m.vtei.edu.ua
Консультації	Середа з 11:30-13:00
Інформація про освітній компонент	
Освітній ступінь	Магістр
Галузь знань	Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Освітня програма	Психологія
Навчальний рік	2026/2027
Семестр	Другий
Факультет	Економіки, менеджменту та права
Курс	Перший
Група	ПС-11д(м)
Анотація курсу	Метою вивчення освітнього компонента «Психологія праці в екстремальних умовах» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про психологічні особливості професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та стресу, оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками аналізу психічних станів і поведінки фахівців в екстремальних ситуаціях, а також засвоєння методів психологічної підготовки, саморегуляції та підтримки працездатності. Важливим є розвиток здатності застосовувати отримані знання у професійній діяльності психолога для забезпечення психологічної стійкості, профілактики негативних наслідків стресу, підвищення ефективності діяльності та надання психологічної допомоги в екстремальних і кризових умовах.
Мова викладання	Українська
Місце освітнього компонента в освітній програмі	
Освітня програма (ОП)	Психологія
Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.
Перелік загальних компетентностей (ЗК)	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

	ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
Перелік спеціальних (фахових) компетентностей (СК)	СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію. СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
Перелік програмних результатів навчання (ПР)	ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності. ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
Пререквізити освітнього компонента (що треба знати, з чим ознайомитися здобувачу перед вивченням освітнього компонента)	ОК «Психологія праці в екстремальних умовах» тісно пов'язана з такими освітніми компонентами, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психологія праці», «Психологічна допомога особистості», «Кризова психологія». Її міждисциплінарний характер забезпечує інтеграцію знань із різних галузей психології та соціально-гуманітарних наук, що сприяє формуванню цілісного розуміння психологічних особливостей діяльності людини в екстремальних умовах, механізмів адаптації та саморегуляції, а також надання психологічної допомоги в кризових і надзвичайних ситуаціях.

Тематичний план та оцінювання результатів навчання						
Назва теми	Кількість годин				Форми контролю	Бальна оцінка
	Усього годин/кредитів	з них				
		лекції	практичні заняття	самостійна робота студентів		
Тема 1. Вступ до психології праці в екстремальних умовах	10	2	2	6	В, Т, СЗ	5
Тема 2. Психологічні стани людини в екстремальних умовах	10	2	2	6	В, Т, СЗ	5
Тема 3. Стрес та його вплив на діяльність в екстремальних умовах 3.1.Особливості переживання стресу в екстремальних умовах 3.2. Чинники стресостійкості особистості 3.3. Психологічна саморегуляція та відновлення після стресу	26	2	6 2 2 2	18	РПЗ, Т, РМГ	15
Тема 4. Прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності 4.1. Психологічні механізми та	26	2	6 2	18	Т, Д, РПЗ	15

Поточний контроль / критерії оцінювання	Перелік умовних позначень форм контролю та оцінка їх у балах: В – відповідь на практичних заняттях – 2 балів. РПЗ – розв’язання практичних завдань – 2 бали. Т – тестування – 1 бал. РМГ – робота в малих групах – 3 бали. Д – доповідь – 2 бали. СЗ – ситуаційне завдання – 2 бали. ІЗ – індивідуальні завдання – 15 балів (участь у наукових заходах – 10 балів; підготовка презентації – 5 балів). Загальна сума за поточну навчальну роботу (аудиторну та самостійну) за семестр – 100 балів. Критерії оцінювання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти.
Основні літературні та інформаційні джерела	1.Алещенко В.І. Розвиток психологічної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України до дій у стресогенних умовах. <i>Вісник Національного університету оборони України</i>. 2025. №3 (85). С.16-24. 2.Алещенко В.І. Формування психологічної готовності військовослужбовців до ведення бойових дій. <i>Вісник Національного університету оборони України</i>. 2023. №4(74). С. 5-13. 3.Алещенко В.І., Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л. Порадник командира з відновлення стресостійкості: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 4.Алещенко В.І., Кокун О.М. Формування психологічної стійкості військовослужбовців до бойового стресу: концептуальні засади та організаційно-психологічні технології. <i>Psychological journal</i>. 2026. Volume 12, Issue 6 (109). P.7-19. 5.Алещенко В., Хміляр О. Інформаційно-психологічна безпека особистості в умовах воєнних дій. <i>Вісник Національного університету оборони України</i>. 2025. №1 (83). С.16-25. 6. Екстремальна психологія: методичні рекомендації / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с. 7. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 2021. 170 с. 8. Кологринова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис.. докт. філософ. 053; 05. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2023. 248 с. 9. Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурдаки, 2022. 156 с. 10. Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256- 272. 11. Науково-методичне забезпечення психологічного супроводу воєнного та повоєнного періодів України: підручники і посібники з екстремальної психології: реферативний огляд = Scientific and Methodological Support for Psychological Counselling During the War and Post-War Periods in Ukraine: Textbooks and Manuals on Extreme Psychology: Abstract Review / упоряд.: О. В. Углова; заг. ред. М. Л. Ростока. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського ; НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Київ, 2025. 31 с. 12. Психологія діяльності в особливих умовах: навч. посіб. / За заг. ред. проф. М. А. Кришталя. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2021. 120 с. 13. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с. 14. Aleshchenko V., Kokun O., Osyodlo V., Pischko I., Lozinska N. Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen. <i>Mental Health: Global Challenges Journal</i>. 2024. № 7(1). PP.71–80.

	15. Pryhodko I., Kolesnichenko O., Matsehora Ya, Aleshchenko V., Kovalchuk O., Matsevko T., Krotiuk V., Kuzina V. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. <i>Čekoslovenska psychologie</i> . 2022. No. 66 (2). PP. 157-169.
Політика освітнього компонента	
Організація навчання	Організація освітнього процесу здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти. Розроблено завдання для практичних занять з курсу, при викладанні застосовуються сучасні методи навчання; при виконанні завдань використовується автоматизована система управління навчанням MOODLE, передбачено виконання ситуаційних завдань та самостійної роботи. Зараховуються результати неформальної освіти.
Інтеграція ШІ в освітній процес	Інтеграція ШІ в освітній процес здійснюється відповідно до Політики застосування штучного інтелекту (ШІ): https://surl.it/wuahka .
Відпрацювання пропусків занять	Відпрацювання пропущених занять з поважних та неповажних причин здійснюється на кафедрі психології шляхом проведення викладачем опитування здобувача за темою в усній або письмовій формі або виконання тестових завдань з відповідної теми в понеділок з 13:00 до 16:00 к.4, ауд. 409.
Допуск до підсумкового контролю	Підсумковий контроль-екзамен. До екзамену допускаються всі здобувачі, які набрали за результатами поточної роботи протягом семестру 60 балів. Результат підсумкового контролю (екзамен усний) з освітнього компонента для здобувачів очної форми навчання визначається як середньоарифметична сума балів поточної роботи та екзамену. Кращим здобувачам, які повністю виконали програму з освітнього компонента, виявили активність в науково-дослідній роботі за відповідною тематикою, стали призерами студентських олімпіад, виступали на конференціях та за результатами поточної роботи набрали 90 і більше балів, науково-педагогічний працівник має право виставити результат екзамену без опитування (при усному екзамені). Результат підсумкового контролю (екзамен усний) з освітнього компонента для здобувачів заочної форми навчання оцінюється в 100 балів, відповідно до положення «Про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти».
Академічна доброчесність	Для забезпечення академічної доброчесності здобувачам вищої освіти необхідно дотримуватись Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними, педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти та Політики застосування штучного інтелекту (ШІ).
Інші складові політики компонента	Обов'язковою умовою формування загальних та спеціальних (фахових) компетентностей здобувача є розвиток soft skills (м'яких навичок), а саме розвиток ефективних комунікацій, креативності, гнучкого і критичного мислення, що можливо за рахунок виконання самостійної роботи, участі з доповідями у студентських науково-практичних конференціях, семінарах, роботі наукових гуртків і дискусійних клубів, а також проходження онлайн-курсів й тренінгів за тематикою ОК.

Затверджено на засіданні кафедри психології протокол №09 від 17.08.2026

Науково-педагогічний працівник



Віктор АЛЕЩЕНКО

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІННИЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ**

СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ

Сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 (ISO 9001:2015, IDT)

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради

02.03.2026

протокол № 2, п. 3

ВВЕДЕНО В ДІЮ

Наказ від 02.03.2026 №41

**ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ /
WORKPLACE PSYCHOLOGY IN EXTREME CONDITIONS**

РОБОЧА ПРОГРАМА

Ступінь вищої освіти	«магістр» /	«master»
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини /	Social Sciences, Journalism, Information and International Relations
Спеціальність	С4 Психологія /	Psychology
Освітня програма	Психологія /	Psychology

Розробник: Алещенко Віктор, доктор психологічних наук, професор.

Гарант освітньо-професійної програми «Психологія» - Чайка Ірина, доктор філософії (PhD) у галузі психології, доцент _____.

Обговорено та схвалено:

на засіданні кафедри психології від 09.02.2026 протокол № 03;

на засіданні вченої ради факультету економіки, менеджменту та права від 19.02.2026 протокол № 01.

Рецензенти:

Штифурак Віра, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри психології.

Шпортун Оксана, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти».

Редактор: Фатєєва Т.

Комп'ютерна верстка: Шуляк Н.

Підп. до друку 10.03.2026 р. Формат 60x84/16. Папір офсетний

Друк ксероксний. Ум. друк. арк. 0,93.

Обл.-вид. арк. 0,64. Тираж 2. Зам. № 29.

Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ ДТЕУ
21000, м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 25

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ:

Метою вивчення освітнього компонента «Психологія праці в екстремальних умовах» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного уявлення про психологічні особливості професійної діяльності в умовах підвищеного ризику та стресу, оволодіння теоретичними знаннями і практичними навичками аналізу психічних станів і поведінки фахівців в екстремальних ситуаціях, а також засвоєння методів психологічної підготовки, саморегуляції та підтримки працездатності. Важливим є розвиток здатності застосовувати отримані знання у професійній діяльності психолога для забезпечення психологічної стійкості, профілактики негативних наслідків стресу, підвищення ефективності діяльності та надання психологічної допомоги в екстремальних і кризових умовах.

Завданнями вивчення освітнього компонента «Психологія праці в екстремальних умовах» є:

- формування у здобувачів вищої освіти уявлення про психологічні особливості діяльності людини в екстремальних умовах;
- вивчення впливу стресових та психотравмуючих факторів на психіку та поведінку особистості;
- оволодіння знаннями про механізми психічної саморегуляції та адаптації в умовах ризику та небезпеки;
- розвиток навичок аналізу поведінки людини в кризових, надзвичайних та екстремальних ситуаціях;
- формування вмінь застосовувати психологічні методи підтримки та допомоги в умовах стресу;
- ознайомлення з особливостями професійної діяльності в екстремальних умовах (військових, рятувальних, медичних тощо);
- розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та психологічної готовності до діяльності в складних умовах;
- формування навичок профілактики професійного вигорання та посттравматичних станів;
- набуття практичних умінь роботи з кризовими станами та наслідками психічної травматизації.

Результати вивчення освітнього компонента можуть виявлятися у сформованості системи знань, практичних умінь і професійних установок, необхідних для здійснення діяльності в екстремальних умовах. Здобувачі вищої освіти оволодівають знаннями щодо теоретичних засад психології праці в екстремальних умовах, особливостей впливу стресових і психотравмуючих факторів на особистість; механізмів психічної саморегуляції та адаптації; закономірностей поведінки людини в кризових і надзвичайних ситуаціях; методів психологічної допомоги та підтримки в умовах підвищеного ризику; особливостей професійної діяльності фахівців, які працюють в екстремальних умовах; етичних норм професійної діяльності психолога в кризових ситуаціях.

Результатом вивчення освітнього компонента «Психологія праці в екстремальних умовах» є формування:

інтегральної компетентності (ІК) – здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог;

загальних та спеціальних (фахових) компетентностей:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

Програмні результати навчання з освітнього компонента «Психологія праці в екстремальних умовах» передбачають:

ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки. Навчальна дисципліна «Психологія праці в екстремальних умовах» тісно пов'язана з такими освітніми компонентами, як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія», «Психологія праці», «Психологічна допомога особистості», «Кризова психологія». Її міждисциплінарний характер забезпечує інтеграцію знань із різних галузей психології та соціально-гуманітарних наук, що сприяє формуванню цілісного розуміння психологічних особливостей діяльності людини в екстремальних умовах, механізмів адаптації та саморегуляції, а також надання психологічної допомоги в кризових і надзвичайних ситуаціях.

Таблиця 1.1.-Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні компетентності	За шкалою ДТЕУ	Критерії оцінювання
Високий (дослідницький)	90-100	Має обґрунтовані та всебічні знання з дисципліни, вміє узагальнювати та систематизувати набуті знання; самостійно знаходить джерела інформації та працює з ними; проводить власні дослідження, може використовувати набуті знання та вміння при розв'язанні задач.
Достатній (частково-пошуковий)	82-89	Володіє навчальним матеріалом, вміє зіставляти та узагальнювати, виявляє творчий інтерес до предмету, виконує завдання з повним поясненням та обґрунтуванням, але допускає незначні помилки; може усвідомити нові для нього факти, ідеї.
	75-81	Володіє визначеним програмою навчальним матеріалом; розв'язує завдання, передбачені програмою, з частковим поясненням.
Елементарний (репродуктивний)	69-74	Володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні; може самостійно розв'язати та пояснити розв'язання завдання.
	60-68	Ознайомлений з навчальним матеріалом, відтворює його на репродуктивному рівні; виконує елементарні завдання за зразком або відомим алгоритмом.
Низький (фрагментарний)	35-59	Ознайомлений та відтворює навчальний матеріал на рівні окремих фактів та фрагментів матеріалу; під керівництвом викладача виконує елементарні завдання.
	1-34	Ознайомлений з навчальним матеріалом на рівні розпізнавання та відтворення окремих фактів.

Для очної (денна, вечірня) форми навчання поточна робота оцінюється в 100 балів, підсумковий контроль (екзамен) оцінюється в 100 балів.

До екзамену допускаються всі здобувачі вищої освіти, які набрали за результатами поточної роботи протягом семестру 60 балів.

Результат підсумкового контролю (екзамен) з освітнього компонента для здобувачів очної форми навчання визначається як середньоарифметична сума балів поточної роботи та екзамену.

Кращим здобувачам, які повністю виконали програму з освітнього компонента, виявили активність в науково-дослідній роботі за відповідною тематикою, стали призерами студентських олімпіад, виступали на конференціях та за результатами поточної роботи набрали 90 і більше балів, науково-педагогічний працівник має право виставити результат екзамену без опитування (при усному екзамені) чи виконання екзаменаційного завдання (при письмовому екзамені).

Результат підсумкового контролю (екзамен) з освітнього компоненту для здобувачів заочної форми навчання оцінюється в 100 балів, відповідно до Положення про організацію освітнього процесу від 17.06.2024 №08 (зі змінами від 25.11.2024, протокол №12). Згідно з цим же Положенням здобувач вищої освіти, який не погоджується з оцінкою, отриманою під час підсумкового контролю, має право в день оголошення результатів звернутися із заявою на ім'я директора з проханням апеляційного перегляду оцінки.

**Обсяг освітнього компонента в кредитах та його розподіл
(тематичний план)**

Тематичний план та оцінювання результатів навчання						
Назва теми	Кількість годин				Форми контролю	Бальна оцінка
	Усього годин/ кредитів	з них				
		лекції	практичні заняття	самостійна робота студентів		
Тема 1. Вступ до психології праці в екстремальних умовах	10	2	2	6	В, Т, СЗ	5
Тема 2. Психологічні стани людини в екстремальних умовах	10	2	2	6	В, Т, СЗ	5
Тема 3. Стрес та його вплив на діяльність в екстремальних умовах 3.1.Особливості переживання стресу в екстремальних умовах 3.2. Чинники стресостійкості особистості 3.3. Психологічна саморегуляція та відновлення після стресу	26	2	6	18	РПЗ, Т, РМГ	15
Тема 4. Прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності 4.1. Психологічні механізми та стратегії прийняття рішень в умовах ризику, невизначеності та обмежених ресурсів 4.2. Психологічні ресурси та когнітивні процеси у прийнятті рішень в умовах ризику та невизначеності 4.3. Психологічні чинники відповідального та ефективного прийняття рішень	26	2	6	18	Т, Д, РПЗ	15
Тема 5. Людський фактор і професійні помилки в екстремальних умовах 5.1.Людський фактор як психологічна детермінанта професійних помилок в екстремальних умовах 5.2.Психологічна надійність особистості в екстремальній професійній діяльності 5.3.Профілактика професійних помилок та формування культури безпеки	26	2	6	18	В, Т, СЗ	15

Тема 6. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах Тема 6.1. Чинники та механізми формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах Тема 6.2. Оцінювання та розвиток психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах Тема 6.3. Підтримання психологічної готовності та відновлення після екстремальної діяльності	26	2	6	18	В, Т, СЗ	15
Тема 7. Методи психологічної саморегуляції в екстремальних умовах Тема 7.1. Основні методи та техніки психологічної саморегуляції в екстремальних умовах Тема 7.2. Когнітивні та психофізіологічні механізми саморегуляції особистості Тема 7.3. Психологічна саморегуляція як ресурс збереження професійної ефективності	26	2	6	18	РПЗ, Д, Т	15
Індивідуальне завдання	30			30	ІЗ	15
Разом	180/6	14	34	132		100
Підсумковий контроль-екзамен						

Перелік умовних позначень форм контролю та оцінка їх у балах:

В – відповідь на практичних заняттях – 2 балів.

РПЗ – розв’язання практичних завдань – 2 бали.

Т – тестування – 1 бал.

РМГ – робота в малих групах – 3 бали.

Д – доповідь – 2 бали.

СЗ – ситуаційне завдання – 2 бали.

ІЗ – індивідуальні завдання – 15 балів (участь у наукових заходах – 10 балів; підготовка презентації – 5 балів).

Загальна сума за поточну навчальну роботу (аудиторну та самостійну) за семестр – 100 балів.

Критерії оцінювання відповідно до Положення про організацію освітнього процесу здобувачів вищої освіти.

II. ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Зміст освітнього компонента (теми програми)

Тема 1. Вступ до психології праці в екстремальних умовах

Психологія праці в екстремальних умовах як окрема галузь психологічної науки. Основні поняття, предмет і завдання дисципліни. Характеристика екстремальних умов діяльності та їх вплив на психіку людини. Види екстремальних ситуацій (військові, надзвичайні, професійні ризики). Роль психологічних факторів у забезпеченні ефективності діяльності та виживання. Професійна діяльність фахівців, які працюють в умовах ризику. Значення психологічної підготовки та адаптації.

Тема 2. Психологічні стани людини в екстремальних умовах

Поняття психічних станів та їх класифікація. Особливості психоемоційних реакцій у екстремальних умовах. Нормативні та дезадаптивні стани (тривога, страх, паніка, афект). Вплив психічних станів на ефективність діяльності та прийняття рішень. Критерії розмежування адаптивних і дезадаптивних реакцій. Психологічні механізми реагування на небезпеку. Значення своєчасної діагностики психічних станів у діяльності психолога.

Тема 3. Стрес та його вплив на діяльність в екстремальних умовах

Стрес як психофізіологічний феномен. Види стресу та його стадії. Особливості переживання стресу в екстремальних умовах. Вплив стресових факторів на психіку, поведінку та ефективність діяльності людини. Поняття стресостійкості та її роль у професійній діяльності. Індивідуально-психологічні чинники подолання стресу. Психологічні механізми адаптації до стресових умов.

Тема 4. Прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності

Особливості прийняття рішень в умовах дефіциту часу, інформації та підвищеного ризику. Психологічні механізми вибору та відповідальності. Вплив емоційних станів на процес прийняття рішень. Когнітивні викривлення (ефект упередженості, евристики, помилки мислення) та їх роль в екстремальних ситуаціях. Раціональні та ірраціональні стратегії прийняття рішень. Шляхи підвищення ефективності рішень в умовах невизначеності.

Тема 5. Людський фактор і професійні помилки в екстремальних умовах

Поняття людського фактора у професійній діяльності. Причини виникнення помилок в екстремальних умовах. Класифікація професійних помилок (когнітивні, перцептивні, організаційні, стресові). Вплив втоми, емоційного напруження, страху та паніки на якість діяльності. Роль індивідуальних і ситуаційних факторів у виникненні помилок. Шляхи їх попередження та мінімізації.

Тема 6. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах

Поняття психологічної готовності та її значення у діяльності в умовах ризику. Вплив стресових факторів на психіку та поведінку людини. Психофізіологічні механізми діяльності (втома, вигорання, страх, паніка,

зниження когнітивних функцій). Формування стресостійкості та професійної надійності. Роль підготовки, тренувань та автоматизації дій. Методи профілактики негативних психічних станів та підвищення ефективності діяльності.

Тема 7. Методи психологічної саморегуляції в екстремальних умовах

Поняття психологічної саморегуляції та її роль у збереженні психічного здоров'я. Основні методи саморегуляції (дихальні техніки, релаксація, візуалізація, когнітивні техніки). Управління емоційними станами в умовах стресу. Техніки зниження тривожності та напруження. Формування навичок самоконтролю та емоційної стабільності. Використання методів саморегуляції у професійній діяльності.

Структура освітнього компонента

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час здобувача, год.
1	2	3
Розуміти: - сутність психології праці; функції підготовки; напрямки діяльності психолога.	Тема 1. Вступ до психології праці в екстремальних умовах Лекція 1. План 1. Психологія праці в екстремальних умовах як окрема галузь психологічної науки. 2. Предмет, завдання та основні поняття дисципліни. 3. Характеристика екстремальних умов діяльності та їх вплив на психіку людини. 4. Види екстремальних ситуацій та їх психологічні особливості. 5. Значення психологічної підготовки та адаптації до умов ризику. Рекомендовані джерела: Основні: 1, 3 Додаткові: 4 Інтернет-ресурси: 1.	2
	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Підготуйте</i> схему «Види екстремальних умов та їх характеристика». 2. <i>Проаналізуйте</i> приклад реальної екстремальної ситуації та визначте психологічні фактори, що впливають на поведінку людини. 3. <i>Підготуйте</i> презентацію на тему «Роль психолога в екстремальних умовах».	6
	Практичне заняття 1. План 1. Аналіз прикладів екстремальних ситуацій у різних сферах діяльності. 2. Визначення психологічних чинників, що впливають на поведінку. 3. Роль психолога у роботі в умовах ризику.	2
Розуміти: сутність психічних станів; функції адаптації; напрямки діагностики.	Тема 2. Психологічні стани людини в екстремальних умовах Лекція 2. План 1. Поняття психічних станів та їх класифікація у психології. 2. Особливості психоемоційних реакцій у стресових та екстремальних умовах. 3. Характеристика нормативних і дезадаптивних психічних станів. 4. Вплив психічних станів на ефективність діяльності та прийняття рішень. 5. Значення діагностики психічних станів у професійній діяльності психолога. Рекомендовані джерела: Основні: 5, 11. Додаткові: 3, 5. Інтернет-ресурси: 1.	2

	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Складіть</i> таблицю «Адаптивні та дезадаптивні психічні стани». 2. <i>Проаналізуйте</i> поведінку людини у стані паніки. 3. <i>Розробіть</i> пам'ятку «Як стабілізувати емоційний стан».	6
	Практичне заняття 2. План 1. Визначення власних психоемоційних реакцій у складних ситуаціях. 2. Аналіз станів (тривога, страх, паніка) на прикладах. 3. Розбір поведінки людини в екстремальних умовах.	2
Розуміти: сутність стресу; функції стресостійкості; напрямки адаптації.	Тема 3. Стрес та його вплив на діяльність в екстремальних умовах Лекція 3. План 1. Стрес як психофізіологічний феномен та його основні характеристики. 2. Види стресу та стадії його розвитку у діяльності людини. 3. Особливості переживання стресу в екстремальних умовах. 4. Вплив стресу на психіку, поведінку та ефективність діяльності. 5. Роль стресостійкості та механізмів адаптації до стресу. Рекомендовані джерела: Основні: 2, 3. Додаткові: 5 Інтернет-ресурси: 1.	2
	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Складіть</i> схему стадій стресу. 2. <i>Проаналізуйте</i> власні реакції на стрес. 3. <i>Розробіть</i> рекомендації щодо підвищення стресостійкості.	18
	Тема 3.1. Особливості переживання стресу в екстремальних умовах Практичне заняття 3. План 1. Аналіз власних реакцій на стресові ситуації. 2. Способи подолання стресу. 3. Схеми стадій розвитку стресу.	2
	Тема 3.2. Чинники стресостійкості особистості Практичне заняття 4. План 1. Поняття стресостійкості особистості та її психологічна структура. 2. Внутрішні (індивідуально-психологічні) чинники формування стресостійкості. 3. Зовнішні (соціальні) чинники стресостійкості. 4. Роль копінг-стратегій у розвитку та підтримці стресостійкості особистості.	2

	Тема 3.3. Психологічне відновлення та профілактика негативних наслідків стресу Практичне заняття 5. План 1. Психологічне відновлення після впливу стресових та екстремальних ситуацій. 2. Профілактика негативних наслідків тривалого стресу та формування навичок психологічного відновлення.	2
Розуміти: сутність прийняття рішень; функції емоцій і когнітивних механізмів; напрямки підвищення ефективності.	Тема 4. Прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності Лекція 4. План. 1. Особливості прийняття рішень в умовах дефіциту часу та інформації. 2. Психологічні механізми вибору та відповідальності за рішення. 3. Вплив емоційних станів на процес прийняття рішень. 4. Когнітивні викривлення та їх роль у складних рішеннях. 5. Шляхи підвищення ефективності прийняття рішень. Рекомендовані джерела: Основні: 3 Додаткові: 5, 6 Інтернет-ресурси: 1.	2
	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Наведіть</i> приклади когнітивних викривлень. 2. <i>Проаналізуйте</i> ситуацію прийняття рішення. 3. <i>Створіть</i> чек-лист ефективного рішення.	18
	Тема 4.1. Психологічні механізми та стратегії прийняття рішень в умовах ризику, невизначеності та обмежених ресурсів Практичне заняття 6. План 1. Психологічні особливості прийняття рішень в умовах ризику та невизначеності. 2. Вплив дефіциту часу та інформації на якісь прийнятих рішень. 3. Стратегії прийняття рішень в умовах підвищеного ризику. 4. Чинники підвищення або зниження ефективності прийняття рішень у складних ситуаціях. Тема 4.2. Психологічні ресурси та когнітивні процеси у прийнятті рішень в умовах ризику та невизначеності Практичне заняття 7. План 1. Роль когнітивних процесів у ситуаціях ризику та невизначеності. 2. Психологічні ресурси особистості як чинник ефективного прийняття рішень. 3. Вплив емоційних станів на процес вибору в умовах невизначеності. 4. Значення досвіду та інтуїції у прийнятті рішень в складних ситуаціях.	2

	Тема 4.3. Психологічні чинники відповідального та ефективного прийняття рішень Практичне заняття 8. План 1. Психологічна відповідальність особистості за прийняті рішення та їх наслідки. 2. Типові помилки та бар'єри у процесі прийняття складних рішень. 3. Оцінювання та корекція прийнятих рішень у складних життєвих і професійних ситуаціях. 4. Розвиток навичок критичного аналізу та обґрунтування рішень у ситуаціях невизначеності.	2
Розуміти: сутність людського фактора; функції індивідуальних і ситуаційних чинників; напрямки мінімізації помилок.	Тема 5. Людський фактор і професійні помилки в екстремальних умовах Лекція 5. План. 1. Поняття людського фактору у професійній діяльності. 2. Основні причини виникнення помилок в екстремальних умовах. 3. Класифікація професійних помилок та їх характеристика. 4. Вплив стресу, втоми та емоційного напруження на діяльність. 5. Шляхи попередження та мінімізації професійних помилок. Рекомендовані джерела: Основні: 3 Додаткові: 6,4 Інтернет-ресурси: 1.	2
	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Здійсніть</i> теоретичний аналіз поняття «людський фактор» у професійній діяльності в екстремальних умовах. 2. <i>Охарактеризуйте</i> основні види професійних помилок та визначити їх психологічні причини. 3. <i>Проаналізуйте</i> вплив стресу, втоми та емоційного напруження на виникнення помилок і сформулювати узагальнені висновки.	18

	Тема 5.1. Людський фактор як психологічна детермінанта професійних помилок в екстремальних умовах Практичне заняття 9. План 1. Сутність людського фактора у професійній діяльності та його прояв в екстремальних умовах. 2. Основні психологічні та організаційні причини виникнення професійних помилок. 3. Види професійних помилок в умовах ризику та невизначеності. Тема 5.2. Психологічна надійність особистості в екстремальній професійній діяльності Практичне заняття 10. План 1. Поняття та структурні компоненти психологічної надійності професіонала. 2. Роль мотивації та професійної відповідальності у забезпеченні надійності діяльності. 3. Індивідуально-психологічні особливості як чинник професійної надійності. 4. Методи підтримки та розвитку психологічної надійності фахівця в екстремальних умовах. Тема 5.3. Профілактика професійних помилок та формування культури безпеки Практичне заняття 11. План 1. Психологічні засади профілактики професійних помилок в екстремальній діяльності. 2. Формування навичок безпечної поведінки та самоконтролю у професійній діяльності. 3. Роль командної взаємодії та професійної комунікації у запобіганні помилкам. 4. Розроблення психологічних заходів щодо мінімізації ризику професійних помилок.	2 2 2
Розуміти: сутність психологічної готовності; функції тренувань; напрямки формування стресостійкості.	Тема 6. Психологічна готовність до діяльності в екстремальних умовах Лекція 6. План. 1. Поняття психологічної готовності до діяльності в умовах ризику. 2. Вплив стресових факторів на психіку та поведінку людини. 3. Психофізіологічні механізми діяльності в екстремальних умовах. 4. Формування стресостійкості та професійної надійності. Рекомендовані джерела: Основні: 2. Додаткові: 4. Інтернет-ресурси: 1 .	2

	Самостійна робота здобувачів: 1. Розробіть модель готовності до роботи в екстремальних умовах. 2. Проаналізуйте фактори, що впливають на вашу поведінку у стресових ситуаціях. 3. Складіть програму підготовки з вправами та методами саморегуляції для підвищення готовності.	18
	Тема 6.1. Чинники та механізми формування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах Практичне заняття 12 . План 1. Чинники впливу на формування готовності особистості до дій у ситуаціях ризику. 2. Вплив стресових умов на поведінку та прийняття рішень людини. 3. Роль тренування, професійного досвіду та автоматизації дій у формуванні психологічної готовності до роботи в екстремальних умовах.	2
	Тема 6.2. Оцінювання та розвиток психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах Практичне заняття 13. План 1. Критерії та показники психологічної готовності особистості до діяльності в екстремальних умовах. 2. Методи психологічної діагностики готовності до діяльності в умовах ризику. 3. Індивідуально-психологічні особливості як чинник готовності до екстремальної діяльності. 4. Психологічні засоби розвитку та підвищення рівня готовності до дій в екстремальних ситуаціях.	2
	Тема 6.3. Підтримання психологічної готовності та відновлення після екстремальної діяльності Практичне заняття 14. План 1. Психологічні особливості збереження працездатності під час тривалого перебування в екстремальних умовах. 2. Профілактика психоемоційного виснаження та зниження професійної ефективності. 3. Психологічне відновлення особистості після виконання діяльності в екстремальних умовах.	2
Розуміти: Сутність саморегуляції; функції технік контролю; напрямки розвитку емоційної стабільності.	Тема 7. Методи психологічної саморегуляції в екстремальних умовах Лекція 7. План. 1. Поняття психологічної саморегуляції в умовах стресу. 2. Основні методи саморегуляції в умовах стресу. 3. Управління емоційними станами у складних ситуаціях. 4. Техніки зниження тривожності та напруження. 5. Формування навичок самоконтролю та емоційної стабільності. Рекомендовані джерела:	2

	Основні: 1, 2. Додаткові: 4, 5 Інтернет-ресурси: 1..	
	Самостійна робота здобувачів: 1. <i>Складіть</i> список технік та відомих методів психологічної саморегуляції. 2. <i>Проведіть</i> самопостереження та рефлексуйте власні емоції та реакції у стресових ситуаціях. 3. <i>Складіть</i> план дій для контролю емоцій та поведінки.	18
	Тема 7.1. Основні методи та техніки психологічної саморегуляції в екстремальних умовах Практичне заняття 15. План 1. Основні методи саморегуляції використовуються для зниження рівня стресу та напруження. 2. Техніки, які дозволяють швидко знизити тривожність та відновити емоційну рівновагу. 3. Навички самоконтролю та емоційної стабільності у професійній діяльності.	2
	Тема 7.2. Когнітивні та психофізіологічні механізми саморегуляції особистості Практичне заняття 16. План 1. Взаємозв'язок когнітивних процесів та емоційного стану в механізмах психологічної саморегуляції. 2. Застосування дихальних і релаксаційних технік для регуляції психофізіологічного стану. 3. Використання методів візуалізації та самонавіювання у підтриманні оптимального психічного стану. 4. Індивідуальні відмінності у виборі та ефективності методів психологічної саморегуляції.	2
	Тема 7.3. Психологічна саморегуляція як ресурс збереження професійної ефективності Практичне заняття 17. План 1. Саморегуляція як засіб підтримання працездатності та професійної ефективності в екстремальних умовах. 2. Психологічна профілактика емоційного виснаження засобами саморегуляції. 3. Формування індивідуального комплексу технік психологічної саморегуляції для професійної діяльності. 4. Оцінювання ефективності застосування методів саморегуляції та корекція індивідуальної стратегії їх використання.	2
Індивідуальне завдання:	Творчий проект / участь у наукових заходах	30
ВСЬОГО:		180/6

III. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА:

Основні:

1. Екстремальна психологія: методичні рекомендації / уклад. О.М. Амплєєва. Одеса : Бондаренко М.О., 2024. 75 с.
2. Кокур О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. Київ : 2021. 170 с.
3. Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз: дис.. докт. філософ. 053; 05. Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2023. 248 с.
4. Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурдаки, 2022. 156 с.
5. Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256- 272.
6. Науково-методичне забезпечення психологічного супроводу воєнного та повоєнного періодів України: підручники і посібники з екстремальної психології: реферативний огляд = Scientific and Methodological Support for Psychological Counselling During the War and Post-War Periods in Ukraine: Textbooks and Manuals on Extreme Psychology: Abstract Review / упоряд.: О. В. Углова; заг. ред. М. Л. Ростока. Освіта і наука в умовах війни (онлайн-проект). Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського ; НАПН України; ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського. Київ, 2025. 31 с.
7. Психологія діяльності в особливих умовах: навчальний посібник / За заг. ред. проф. М. А. Кришталя. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2021. 120 с.
8. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ: КНТ, 2024. 711 с.

Додаткові:

1. Бойко А. Психологічні особливості перебування особистості в екстремальних умовах. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. С. 806–818.
2. Бойко А. Психологія особистості в екстремальних умовах. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2024. № 9 (51).

3. Головська І., Почепцова Д. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
4. Назаров О., Левченко А. Особливості досліджень професійних деформацій та деструкцій у вітчизняній психології діяльності в особливих умовах. *Disaster and crisis psychology problems* 2025. № 1(9). С.46-55.
5. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
6. Шутяк І., Любичький М. Психологія екстремальних ситуацій у сучасній Україні. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 29–03. С.51–56.

Інтернет-ресурси:

1. Комарніцька Л.М. Психологічна стійкість як ресурс адаптації до екстремальних умов. *Інклюзія і суспільство*. 2025. Випуск 2(10). URL: <file:///C:/Users/WishMasterOk/Downloads/12.pdf>.
2. Le Roy B., Martin-Krumm C., Pinol N., Dutheil F., Trousselard M. Human challenges to adaptation to extreme professional environments: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2023. Vol. 146. URL: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105054>.