МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету права, публічного управління та національної безпеки
Віталій ДАНКЕВИЧ
31 серпня 2026

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основи екстреної психологічної допомоги

Рівень вищої освіти: *Другий (магістерський)*

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність: С4 Психологія

Освітня програма: Практична психологія

Житомир - 2026

Розробники: Можаровська Т.В., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Безручук С.Л., кандидат економічних наук, доцент, старший викладач кафедри психології

Інформація про викладача

Викладач (-і)	Можаровська Тетяна Вікторівна
Профайл викладача (-ів)	https://polissiauniver.edu.ua/можаровська-тетяна-вікторівна/
Контактна інформація	+38 097 5611426, tetiana.mozharovska@polissiauniver.edu.ua
Сторінка курсу в Moodle	http://beta.znau.edu.ua:3398/course/view.php?id=2666
Консультації	Онлайн консультація в Zoom, Viber, Telegram щопонеділка та щосереди з 15.00 до 17.00

Інформація про викладача

Викладач (-і)	Безручук Світлана Леонідівна
Профайл викладача (-ів)	Лінк на сторінку кафедри на сайті університету: Кафедра психології
Контактна інформація	Bezruchuksl@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	Платформа Moodle університету
Консультації	Очні та онлайн консультації через Zoom, Гугл тімс, Viber щочетверга з 12.00 до 13.00

Робоча програма навчальної дисципліни Основи екстреної психологічної допомоги затверджена на засіданні кафедри психології
Протокол від "25" серпня 2026 р. № 2
Завідувач кафедри _____ (Алла ЛИТВИНЧУК)

Погоджено із гарантом освітньої програми Практична психологія
_____ (Лариса ЖУРАВЛЬОВА)

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) факультету права, публічного управління та національної безпеки
Протокол від "31" серпня 2026 р. № 1
Голова НМК _____ (Леся ВАСИЛЕНКО)

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма</td><td>заочна форма</td></tr>
<tr><td rowspan="13">Загальна кількість кредитів – 6

годин - 180

змістових модулів – 2</td><td>Галузь знань
С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
_____</td><td colspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Спеціальність
С 4 Психологія</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="7">Рівень вищої освіти:
Другий (магістерський)</td><td>20 год.</td><td>8 год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>40 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>120 год.</td><td>162 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання:</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма підсумкового контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">екзамен</td></tr>
</table>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формування у здобувачів теоретичних знань і практичних компетентностей щодо оцінювання психічного стану людини та надання науково обґрунтованої екстреної психологічної допомоги в кризових, екстремальних і травматичних ситуаціях.

Завдання: сформувати знання про психологічні закономірності реагування людини на кризові та травматичні події; сформувати вміння оцінювати психічний стан, потреби, ресурси й ризики; визначати пріоритети та застосовувати алгоритми екстреної психологічної допомоги; обирати науково верифіковані методи психологічного втручання; приймати професійні рішення щодо меж компетентності та маршрутизації; дотримуватися етичних принципів; сприяти подальшому психологічному відновленню та супроводу; формувати навички психологічного самопіклування і збереження професійної стійкості.

Передумови для вивчення дисципліни: базові знання з загальної психології; основ першої психологічної допомоги; клінічної психології; психології травми.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів таких **компетентностей:**

а) інтегральної: Здатність розв'язувати складні завдання і проблеми у галузі психології, що передбачає необхідність вирішувати проблематику психологічного характеру у невизначених та мінливих умовах, здійснювати дослідницьку діяльність (зокрема інноваційну), генерувати нові ідеї та приймати обґрунтовані рішення.

б) загальних (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

в) спеціальних (СК): ……..

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

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

СК16. Здатність створювати безбар'єрне, інклюзивне й психологічно безпечне середовище та надавати психологічну допомогу особам і групам в умовах суспільних криз.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

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

ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 15. Розробляти індивідуальні плани психологічного супроводу для вразливих категорій населення, зокрема ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та осіб з інвалідністю, із застосуванням доказових підходів психологічної допомоги та реабілітації.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен

знати: сутність, принципи та алгоритми екстреної психологічної допомоги; особливості реагування людини на кризові, екстремальні та травматичні події; прояви гострих психологічних реакцій і кризових станів; принципи оцінювання

психічного стану та ризиків; основи психологічної стабілізації, відновлення і маршрутизації; принципи психологічного самопіклування та професійної стійкості;
вміти: оцінювати психічний стан, потреби, ресурси та ризики людини в кризовій ситуації; розпізнавати гострі психологічні реакції; визначати пріоритети та алгоритм екстреної психологічної допомоги; застосовувати відповідні стану методи психологічної стабілізації; визначати необхідність подальшої допомоги та маршрутизації; дотримуватися професійних і етичних меж; застосовувати засоби саморегуляції та професійного самопіклування.

Під час вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково такі soft skills:

- критичне та аналітичне мислення;
- здатність приймати рішення в умовах невизначеності та дефіциту часу;
- емоційну саморегуляцію і стресостійкість;
- ефективну комунікацію та активне слухання;
- емпатійність;
- командну та міждисциплінарну взаємодію;
- адаптивність;
- відповідальність;
- рефлексивність;
- здатність дотримуватися професійних меж і конструктивно діяти у складних ситуаціях.

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ОСНОВИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Змістовий модуль 1. Теоретико-психологічні основи екстреної психологічної допомоги та оцінювання кризових станів

Тема 1. Екстрена психологічна допомога в системі професійної психологічної допомоги

Поняття, мета, завдання, принципи та функції екстреної психологічної допомоги. Місце ЕПД у системі психологічної допомоги. Відмінності між ЕПД, першою психологічною допомогою, кризовим втручанням, консультуванням і психотерапією. Професійні функції та компетентності психолога. Етичні принципи, професійні межі та відповідальність.

Тема 2. Психологія кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій
Поняття та види кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій. Психологічні закономірності поведінки людини в умовах загрози. Динаміка психічного стану. Індивідуальні та групові реакції. Чинники ризику, вразливості та захисту. Особливості професійної взаємодії психолога з постраждалими.

Тема 3. Стрес і травматичний стрес: психологічні та психофізіологічні механізми реагування
Стрес та механізми стресового реагування. Гострий, хронічний і травматичний стрес. Психофізіологічні реакції на загрозу. Емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні прояви. Дисоціативні реакції. Розпізнавання проявів травматичного стресу.

Тема 4. Психологічна травма та наслідки психотравмувальних подій
Потенційно травматична подія та психологічна травма. Гострі й відстрочені наслідки психотравмувального досвіду. Гострий стресовий розлад, ПТСР та супутні психологічні проблеми. Траєкторії реагування і відновлення. Чинники ризику та захисту. Резильєнтність. Критерії необхідності спеціалізованої допомоги.

Тема 5. Оцінювання психічного стану людини в ситуації надання екстреної психологічної допомоги
Принципи та послідовність первинного оцінювання. Оцінювання безпеки, контакту, орієнтації, емоційного, когнітивного та поведінкового стану, актуальних потреб і ресурсів. Оцінювання ризиків. Розпізнавання гострих кризових станів і «червоних прапорців». Визначення пріоритетності допомоги, меж компетентності та необхідності маршрутизації.

Змістовий модуль 2. Технології екстреної психологічної допомоги, відновлення та професійна стійкість

Тема 6. Принципи та алгоритм надання екстреної психологічної допомоги
Принципи та етапи ЕПД. Оцінювання ситуації та стану. Встановлення і підтримання психологічного контакту. Стабілізація. Визначення актуальних потреб. Вибір і застосування відповідних психологічних інтервенцій. Мобілізація ресурсів. Оцінювання ефективності втручання. Завершення контакту та маршрутизація. Типові помилки під час надання ЕПД.

Тема 7. Екстрена психологічна допомога при гострих психологічних реакціях і кризових станах

Особливості ЕПД при гострому страху, панічних реакціях, плачі, ступорі, психомоторному збудженні, агресивних реакціях, дезорієнтації та дисоціативних проявах. Диференційований вибір психологічного втручання. Методи стабілізації та саморегуляції. Обмеження і потенційно шкідливі втручання.

Тема 8. Екстрена психологічна допомога при переживанні втрати, горя та травматичних подій

Психологічні закономірності переживання горя та втрати. Сучасні моделі горювання. Гострі реакції на втрату. Раптова, травматична та невизначена втрата. Принципи та методи ЕПД у гострий період. Професійна комунікація з людиною, яка переживає втрату. Ознаки ризику ускладненого горювання та критерії маршрутизації.

Тема 9. Психологічні механізми подолання та відновлення після кризових і травматичних подій

Адаптація та природне відновлення після кризових подій. Копінг-стратегії. Резильєнтність. Особистісні, міжособистісні та соціальні ресурси. Соціальна підтримка. Самоефективність і відновлення відчуття контролю. Стрес-менеджмент і методи саморегуляції. Сприяння процесам психологічного відновлення.

Тема 10. Психологічне самопіклування та збереження професійної стійкості

Психологічне самопіклування як професійна компетентність. Професійний стрес. Вторинний травматичний стрес, вікарна травматизація, втома від співчуття та професійне вигорання. Оцінювання власного професійного стану. Професійні межі. Методи саморегуляції та відновлення. Супервізія, інтервізія і підтримка колег. Індивідуальна стратегія психологічного самопіклування та професійної стійкості.

,

4. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин			
	Денна форма		Заочна форма	
		у тому числі		у тому числі

	Усього	лекції	практ.	лаб	сам.р.	Усього	лекції	практ.	лаб	сам.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Теоретико-психологічні основи екстреної психологічної допомоги та оцінювання кризових станів										
Тема 1. Екстрена психологічна допомога в системі професійної психологічної допомоги	18	2	4		12	18	2			16
Тема 2. Психологія кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій	18	2	4		12	18				18
Тема 3. Стрес і травматичний стрес: психологічні та психофізіологічні механізми реагування	18	2	4		12	18	2			16
Тема 4. Психологічна травма та наслідки психотравмувальних подій	18	2	4		12	18				18
Тема 5. Оцінювання психічного стану людини в ситуації надання екстреної психологічної допомоги	18	2	4		12	18	2	2		14
Разом за змістовним модулем 1	**90**	**10**	**20**		**60**	**90**	**6**	**2**		**82**
Змістовий модуль 2. Технології екстреної психологічної допомоги, відновлення та професійна стійкість										
Тема 6. Принципи та алгоритм надання екстреної	18	2	4		12	18	2	2		14

психологічної допомоги										
Тема 7. Екстрена психологічна допомога при гострих психологічних реакціях і кризових станах	18	2	4		12	18		2		16
Тема 8. Екстрена психологічна допомога при переживанні втрати, горя та травматичних подій	18	2	4		12	18		2		16
Тема 9. Психологічні механізми подолання та відновлення після кризових і травматичних подій	18	2	4		12	18				18
Тема 10. Психологічне самопіклування та збереження професійної стійкості	18	2	4		12	18		2		16
Разом за змістовним модулем 2	**90**	**10**	**20**		**60**	**90**	**2**	**8**		**80**
Усього годин	**180**	**20**	**40**		**120**	**180**	**8**	**10**		**162**

5. Теми практичних

Назва теми	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Екстрена психологічна допомога в системі професійної психологічної допомоги	4	
Тема 2. Психологія кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій	4	
Тема 3. Стрес і травматичний стрес: психологічні та психофізіологічні механізми реагування	4	
Тема 4. Психологічна травма та наслідки психотравмувальних подій	4	

Тема 5. Оцінювання психічного стану людини в ситуації надання екстреної психологічної допомоги	4	2
Тема 6. Принципи та алгоритм надання екстреної психологічної допомоги	4	2
Тема 7. Екстрена психологічна допомога при гострих психологічних реакціях і кризових станах	4	2
Тема 8. Екстрена психологічна допомога при переживанні втрати, горя та травматичних подій	4	2
Тема 9. Психологічні механізми подолання та відновлення після кризових і травматичних подій	4	
Тема 10. Психологічне самопіклування та збереження професійної стійкості	4	2
Всього	**40**	**10**

6. Самостійна робота

Назва теми та види завдань	Кількість годин	
	Денна форма	Заочна форма
Тема 1. Екстрена психологічна допомога в системі професійної психологічної допомоги - Аналітична таблиця: порівняти ЕПД, першу психологічну допомогу, кризове втручання, психологічне консультування та психотерапію за метою, умовами застосування, тривалістю, завданнями та межами компетентності фахівця. - Аналіз нормативних та етичних документів: визначити етичні принципи й професійні обмеження діяльності психолога в умовах кризових і надзвичайних ситуацій. - Міні-доповідь: міждисциплінарна взаємодія психолога з медичними, соціальними, рятувальними та іншими службами під час надання допомоги.	12	16
Тема 2. Психологія кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій - Аналітична схема: класифікувати кризові, екстремальні та надзвичайні ситуації та визначити характерні психологічні реакції на них. - Кейс-аналіз: проаналізувати чинники ризику, вразливості та захисту в запропонованій кризовій ситуації. - Аналітичний огляд: особливості реагування різних вікових і соціальних груп на кризові та надзвичайні події.	12	18

Тема 3. Стрес і травматичний стрес: психологічні та психофізіологічні механізми реагування - Порівняльна таблиця: гострий, хронічний і травматичний стрес - механізми, прояви та можливі наслідки. - Схема/інфографіка: психологічні та психофізіологічні механізми реагування організму на загрозу. - Кейс-аналіз: визначити емоційні, когнітивні, поведінкові, соматичні та дисоціативні прояви стресового реагування.	12	16
Тема 4. Психологічна травма та наслідки психотравмувальних подій - Аналітична таблиця: розмежувати потенційно травматичну подію, травматичний стрес і психологічну травму. - Аналітичний огляд: основні прояви гострого стресового розладу, ПТСР та комплексного ПТСР відповідно до сучасних класифікаційних підходів. - Кейс-аналіз: визначити чинники ризику і захисту та можливу траєкторію післятравматичної адаптації. - Есе: «Психологічна травма не є неминучим наслідком травматичної події».	12	18
Тема 5. Оцінювання психічного стану людини в ситуації надання екстреної психологічної допомоги - Розроблення структурованої схеми: основні компоненти первинного оцінювання психічного стану людини в ситуації ЕПД. - Кейс-аналіз: оцінити безпеку, контакт, орієнтацію, актуальний психічний стан, потреби, ресурси та ризики людини. - Аналітичне завдання: визначити «червоні прапорці» та обґрунтувати необхідність залучення інших фахівців/служб. - Порівняльний огляд: можливості та обмеження скринінгових інструментів в умовах кризової ситуації.	12	14
Тема 6. Принципи та алгоритм надання екстреної психологічної допомоги - Алгоритмічна схема: побудувати послідовність професійних дій психолога від первинного оцінювання до завершення ЕПД. - Кейс-аналіз: обґрунтувати вибір психологічного втручання відповідно до стану та актуальних потреб людини.	12	14

- Аналітична таблиця: ефективні, недоцільні та потенційно шкідливі дії психолога в умовах ЕПД.		
Тема 7. Екстрена психологічна допомога при гострих психологічних реакціях і кризових станах - Практична таблиця: для гострого страху, панічної реакції, плачу, ступору, психомоторного збудження, агресивної реакції, дезорієнтації та дисоціативних проявів визначити основні ознаки, цілі ЕПД та допустимі/недопустимі дії психолога. - Кейс-аналіз: визначити тип гострої психологічної реакції та обґрунтувати алгоритм допомоги. - Аналітичне завдання: особливості ЕПД представникам вразливих груп.	12	16
Тема 8. Екстрена психологічна допомога при переживанні втрати, горя та травматичних подій - Порівняльний огляд: сучасні психологічні моделі переживання втрати та горя. - Кейс-аналіз: визначити актуальні потреби та напрями ЕПД людині після раптової або травматичної втрати. - Аналітична доповідь: невизначена та травматична втрата – психологічні особливості та ризики. - Аналітична таблиця: ознаки несприятливого/тривалого перебігу горювання та критерії звернення по спеціалізовану допомогу.	12	16
Тема 9. Психологічні механізми подолання та відновлення після кризових і травматичних подій - Аналітична таблиця: адаптивні та потенційно неадаптивні копінг-стратегії залежно від контексту. - Карта ресурсів: систематизувати особистісні, міжособистісні, соціальні та інституційні ресурси психологічного відновлення. - Кейс-аналіз: визначити чинники, що сприяють і перешкоджають природному відновленню після кризової або травматичної події. - Аналітичне есе: можливості та обмеження концепції посттравматичного зростання.	12	18
Тема 10. Психологічне самопіклування та збереження професійної стійкості - Самооцінювання та рефлексивний аналіз: визначити індивідуальні професійні стресори, ознаки перевантаження та ресурси відновлення.	12	16

- Порівняльна таблиця: вторинний травматичний стрес, вікарна травматизація, втома від співчуття та професійне вигорання. - Кейс-аналіз: професійні межі та ризики надмірної залученості психолога у роботу з кризою і травмою. - Практичне завдання: розробити індивідуальну стратегію психологічного самопіклування та професійного відновлення.		
Всього	120	162

7. Методи навчання

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються такі методи навчання:

- ***словесні методи:*** *лекція, пояснення, навчальна дискусія, проблемне обговорення;*
- ***проблемно-пошукові методи:*** *постановка та аналіз проблемних ситуацій, формулювання й обґрунтування професійних рішень;*
- ***кейс-метод:*** *аналіз кризових, екстремальних і травматичних ситуацій, оцінювання психічного стану, потреб, ресурсів і ризиків, визначення алгоритму екстреної психологічної допомоги;*
- ***ситуаційне моделювання:*** *моделювання професійних ситуацій надання екстреної психологічної допомоги та відпрацювання послідовності дій психолога;*
- ***рольові вправи****: відпрацювання встановлення контакту, професійної комунікації, психологічної стабілізації, завершення контакту та маршрутизації;*
- ***практичне відпрацювання методів і технік:*** *застосування науково обґрунтованих методів психологічної стабілізації, саморегуляції та мобілізації ресурсів;*
- ***аналіз професійних та етичних дилем:*** *визначення меж компетентності, професійної відповідальності та обґрунтування рішень у складних і непередбачуваних ситуаціях;*
- ***робота в малих групах:*** *спільний аналіз випадків, розроблення алгоритмів допомоги та планів подальшого психологічного супроводу;*
- ***рефлексивні методи:*** *самоаналіз професійних реакцій, ресурсів, меж і ризиків професійного виснаження;*
- ***методи самостійної роботи:*** *опрацювання наукових джерел і професійних рекомендацій, підготовка доповідей та есе, складання аналітичних і порівняльних таблиць, виконання кейс-аналітичних та практико-орієнтованих завдань.*

8. Форми контролю і методи оцінювання

Основними видами контролю результатів навчання під час вивчення дисципліни «Основи екстреної психологічної допомоги» є поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять і передбачає оцінювання результатів виконання здобувачами вищої освіти навчальних завдань. Застосовуються такі методи поточного контролю: усне та письмове опитування, тестування, виконання практичних і ситуаційних завдань, аналіз професійно орієнтованих кейсів, виконання алгоритмів екстреної психологічної допомоги, участь у рольових і симуляційних вправах, підготовка та представлення доповідей, презентацій, аналітичних матеріалів, виконання завдань самостійної роботи.

За результатами поточного контролю здобувач вищої освіти може отримати максимально 60 балів. Оцінювання відвідування лекційних занять не здійснюється.

Критеріями поточного оцінювання є: повнота і правильність засвоєння навчального матеріалу; коректність використання професійної термінології; здатність застосовувати теоретичні знання у практичних ситуаціях; правильність аналізу кризової ситуації та оцінювання психічного стану людини; здатність визначати актуальні потреби, ресурси та ризики; обґрунтованість вибору алгоритму і методів екстреної психологічної допомоги; здатність приймати професійні рішення; дотримання етичних принципів і професійних меж; здатність визначати необхідність подальшої маршрутизації; самостійність, логічність та аргументованість виконання завдань.

Після завершення вивчення змістових модулів передбачено написання модульних контрольних робіт.

Модульна контрольна робота проводиться у формі тестових завдань, що охоплюють навчальний матеріал дисципліни. Результати періодичного контролю враховуються у межах 60 балів поточного та періодичного контролю і не утворюють додаткових балів понад установлені 60 балів.

Підсумковий контроль здійснюється у формі екзамену. Екзамен проводиться у формі тестування та містить 40 тестових завдань, що охоплюють зміст навчальної дисципліни. За кожну правильну відповідь здобувач отримує 1 бал. Максимальна кількість балів за екзамен становить 40 балів.

Критерієм оцінювання екзамену є кількість правильно виконаних тестових завдань: одна правильна відповідь відповідає 1 балу. Таким чином, результат екзамену може становити від 0 до 40 балів.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується шляхом сумування результатів поточного та періодичного контролю, отриманих протягом семестру (максимум 60 балів), та результатів екзамену (максимум 40 балів). Максимальна кількість балів за навчальну дисципліну становить 100 балів.

Визнання результатів, здобутих у неформальній освіті

Під час оцінювання знань і вмінь здобувачів можуть бути враховані результати навчання, отримані у **неформальній освіті**. Для цього, здобувач освіти, що має підтвердження про результати навчання у неформальній освіті (сертифікат, диплом чи інший документ), звертається із письмовою заявою в деканат факультету і складає підсумковий контроль предметній комісії. Наявність підтверджуючих документів є підставою для зарахування окремої теми лекційного чи практичного заняття, змістовного модуля чи всього навчального матеріалу дисципліни за умови, що програма неформальної освіти повністю відповідає робочій програмі дисципліни.

Зараховується відповідна кількість годин, здобутих у неформальній освіті, відповідно до документів, що підтверджують її проходження. Одна година неформальної освіти відповідає одній академічній годині навчальної дисципліни. Визнання результатів неформальної освіти здійснюється за умови їх відповідності тематиці та результатам навчання дисципліни. Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за результатами передбачених робочою програмою контрольних заходів.

Академічна доброчесність

Під час виконання всіх видів навчальних і контрольних завдань здобувачі вищої освіти зобов’язані дотримуватися принципів академічної доброчесності.

Не допускаються академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування, використання сторонньої допомоги під час контрольних заходів та інші форми академічної недоброчесності.

Під час підготовки письмових робіт усі використані джерела мають бути належним чином зазначені.

Використання інструментів генеративного штучного інтелекту здійснюється відповідно до принципів академічної доброчесності та локальних нормативних документів Поліського національного університету. Здобувач вищої освіти несе відповідальність за достовірність, самостійність та обґрунтованість поданих на оцінювання результатів.

Не допускається використання інструментів генеративного штучного інтелекту для створення змісту відповідей, виконання письмових, практичних, індивідуальних та інших видів самостійних робіт, а також генерування змістової частини презентацій. Допускається використання таких інструментів виключно для технічного та візуального оформлення матеріалів за умови обов’язкового зазначення факту їх використання у роботі, поданій на оцінювання.

9. Питання для підсумкового контролю

1. Поняття, мета та завдання екстреної психологічної допомоги.
2. Функції екстреної психологічної допомоги.
3. Місце екстреної психологічної допомоги в системі професійної психологічної допомоги.
4. Співвідношення екстреної психологічної допомоги та першої психологічної допомоги.
5. Співвідношення екстреної психологічної допомоги, кризового втручання, психологічного консультування та психотерапії.
6. Основні принципи організації та надання екстреної психологічної допомоги.
7. Професійні функції психолога в умовах надання екстреної психологічної допомоги.
8. Професійна компетентність, відповідальність та етичні засади діяльності психолога в умовах екстреної психологічної допомоги.
9. Поняття кризи та кризової ситуації.
10. Поняття та основні ознаки екстремальної ситуації.
11. Поняття та психологічні особливості надзвичайної ситуації.
12. Види кризових, екстремальних і надзвичайних ситуацій.
13. Психологічні закономірності реагування людини на загрозу, небезпеку та невизначеність.
14. Динаміка психічного стану людини в умовах кризової події.
15. Індивідуальні та групові реакції в кризових та екстремальних ситуаціях.
16. Чинники ризику, вразливості та захисту в кризових ситуаціях.
17. Поняття стресу та стресової реакції.
18. Гострий, хронічний і травматичний стрес.
19. Психологічні механізми реагування людини на загрозу.
20. Психофізіологічні механізми стресового реагування.
21. Мобілізаційні та іммобілізаційні захисні реакції на загрозу.
22. Емоційні та когнітивні прояви стресового реагування.
23. Поведінкові та соматичні прояви стресового реагування.
24. Дисоціативні прояви в умовах надмірного стресу.
25. Поняття потенційно травматичної події та психологічної травми.
26. Травматичний стрес та психологічна травма: співвідношення понять.

27. Психологічні наслідки психотравмувального досвіду.
28. Гострі та відстрочені форми післятравматичного реагування.
29. Основні прояви гострого стресового розладу.
30. Основні прояви посттравматичного стресового розладу.
31. Траєкторії післятравматичної адаптації та природного відновлення.
32. Чинники ризику та захисту після психотравмувальної події.
33. Мета, принципи та завдання первинного психологічного оцінювання в екстреній психологічній допомозі.
34. Основні компоненти оцінювання психічного стану людини в ситуації надання екстреної психологічної допомоги.
35. Оцінювання безпеки, орієнтації та здатності людини до контакту.
36. Оцінювання емоційного, когнітивного та поведінкового стану людини.
37. Оцінювання актуальних потреб і ресурсів людини в кризовій ситуації.
38. Оцінювання психологічних ризиків у ситуації надання екстреної психологічної допомоги.
39. Первинне виявлення ризику самоушкодження, суїцидальної поведінки та небезпеки для інших.
40. «Червоні прапорці» та підстави для маршрутизації до інших фахівців.
41. Базові принципи надання екстреної психологічної допомоги.
42. Структура та етапи алгоритму надання екстреної психологічної допомоги.
43. Встановлення психологічного контакту в умовах кризової ситуації.
44. Забезпечення психологічної безпеки під час надання екстреної психологічної допомоги.
45. Психологічна стабілізація: мета, принципи та основні методи.
46. Визначення актуальних потреб та вибір психологічного втручання.
47. Мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини під час надання екстреної психологічної допомоги.
48. Оцінювання результату, завершення екстреної психологічної допомоги та маршрутизація.
49. Види та особливості гострих психологічних реакцій.
50. Гострий страх та особливості екстреної психологічної допомоги.
51. Панічні реакції та алгоритм психологічної допомоги.
52. Плач і ступор: особливості надання екстреної психологічної допомоги.
53. Психомоторне збудження та особливості психологічного втручання.
54. Агресивні реакції та професійні дії психолога.

55. Дезорієнтація та особливості надання екстреної психологічної допомоги.
56. Дисоціативні прояви та методи психологічної стабілізації.
57. Диференційований вибір психологічного втручання при гострих психологічних реакціях.
58. Недоцільні та потенційно шкідливі втручання під час надання екстреної психологічної допомоги.
59. Психологічні закономірності переживання втрати та горя.
60. Сучасні психологічні моделі горювання.
61. Гострі психологічні реакції на значущу втрату.
62. Раптова та травматична втрата: психологічні особливості переживання.
63. Невизначена втрата та особливості її переживання.
64. Психологічне реагування людини безпосередньо після травматичної події.
65. Принципи екстреної психологічної допомоги у гострий період переживання втрати.
66. Професійна комунікація з людиною, яка переживає втрату.
67. Запобігання ретравматизації та передчасному опрацюванню травматичного досвіду.
68. Ознаки несприятливого перебігу горювання та критерії подальшої спеціалізованої допомоги.
69. Психологічна адаптація та природне відновлення після кризових і травматичних подій.
70. Копінг та основні копінг-стратегії.
71. Адаптивність копінг-стратегій у контексті кризової ситуації.
72. Резильєнтність як динамічний процес психологічного відновлення.
73. Особистісні, міжособистісні та соціальні ресурси психологічного відновлення.
74. Самоефективність та відновлення відчуття контролю після кризових і травматичних подій.
75. Соціальна підтримка як ресурс психологічного відновлення.
76. Чинники, що сприяють або перешкоджають психологічному відновленню.
77. Психологічне самопіклування як складова професійної компетентності психолога.
78. Професійний стрес у роботі з кризою та психологічною травмою.
79. Вторинний травматичний стрес: поняття та основні прояви.

80. Вікарна травматизація: поняття та основні прояви.
81. Втома від співчуття та її прояви у професійній діяльності психолога.
82. Професійне вигорання: чинники, прояви та профілактика.
83. Професійні межі як чинник психологічної безпеки фахівця.
84. Психологічна саморегуляція та відновлення професійних ресурсів психолога.
85. Супервізія, інтервізія та підтримка колег як ресурси професійної стійкості.
86. Індивідуальні та організаційні чинники професійної стійкості.
87. Індивідуальна стратегія психологічного самопіклування фахівця.
88. Профілактика професійного виснаження фахівців, які працюють із кризовими та травматичними ситуаціями.

10. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="10">Поточний та періодичний контроль</td><td rowspan="2">Підсумковий контроль (екзамен)</td><td rowspan="2">Сума балів</td></tr>
<tr><td colspan="5">Змістовний модуль 1</td><td colspan="4">Змістовний модуль 2</td><td rowspan="2">Індивідуальне самостійне завдання</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>Т9</td><td>Т10</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td rowspan="2">Обов’язкове виконання у межах теми 9*</td><td rowspan="2">40</td><td rowspan="2">100</td></tr>
<tr><td colspan="5">Контрольна робота за змістовним модулем 1 – 5</td><td colspan="5">Контрольна робота за змістовним модулем 2 – 5</td></tr>
</table>

**Примітка. Індивідуальне самостійне завдання є обов’язковим для виконання у межах теми 9 та оцінюється у межах 5 балів, передбачених за тему 9. Окремі додаткові бали за його виконання не нараховуються.*

Оцінювання кожного з виконаних практичних завдань здійснюється за такими критеріями:

5 балів – здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв’язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки;

4 бали – здобувач вищої освіти достатньо володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову літературу, розв’язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки;

3 бали – здобувач вищої освіти відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень, записує основні формули, рівняння, закони. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки;

2 бал – здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни, не розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань;

1 бал – здобувач вищої освіти не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді;

0 балів – здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань.

Шкала оцінювання: університетська (100-бальна) та національна

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Для екзамену
90-100	Відмінно
75-89	Добре
60-74	Задовільно
менше 60	Незадовільно

11. Політики дисципліни

Політика відвідування та участі в заняттях. Здобувачі вищої освіти мають систематично опрацьовувати навчальний матеріал та брати активну участь у практичних заняттях. Відвідування лекцій не оцінюється. Пропущені практичні заняття опрацьовуються відповідно до визначених викладачем завдань.

Політика виконання практичних і самостійних завдань. Практичні, ситуаційні, кейс-аналітичні та самостійні завдання виконуються відповідно до встановлених вимог і термінів. Під час виконання завдань здобувач має демонструвати здатність аналізувати кризову ситуацію, оцінювати психічний стан, потреби, ресурси та ризики, обґрунтовувати професійні рішення й дотримуватися меж компетентності психолога. За об’єктивних причин (наприклад, хвороба, участь у конференціях, безпекова ситуація, відсутність світла тощо) термін зарахування навчальних завдань може бути подовжений за погодженням із викладачем. Роботи,

які здаються із порушенням термінів без поважних причин, зараховуються зі зниженням оцінки.

Політика академічної доброчесності. Виконання всіх видів навчальних завдань ґрунтується на принципах академічної доброчесності. Неприпустимими є плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування, подання чужої роботи як власної та інші форми академічної недоброчесності. Використані джерела мають бути належним чином зазначені.

Політика використання штучного інтелекту. Інструменти генеративного штучного інтелекту можуть використовуватися як допоміжний засіб для пошуку ідей, структурування матеріалу та мовного редагування, якщо це не суперечить вимогам конкретного завдання. Здобувач несе відповідальність за достовірність, наукову обґрунтованість та самостійність поданої роботи. Використання ШІ не може замінювати власний аналіз психологічного випадку та обґрунтування професійного рішення.

Політика професійної етики та психологічної безпеки. Під час аналізу кризових і травматичних ситуацій, рольових вправ та обговорення випадків обов'язковими є повага до гідності людини, конфіденційність, недискримінація, дотримання професійних меж і принципу «не нашкодь». Реальні випадки з практики можуть обговорюватися лише в анонімізованому вигляді.

Політика роботи з чутливим змістом. Окремі теми дисципліни стосуються травматичних подій, втрати, горя, суїцидального ризику, насильства та інших психологічно чутливих питань. Навчальна взаємодія організовується з урахуванням принципів психологічної безпеки; здобувач не зобов'язаний розкривати власний травматичний досвід або особисту інформацію під час виконання навчальних вправ.

Політика професійної відповідальності. Відпрацювання методів екстреної психологічної допомоги в межах дисципліни має навчальний характер. Здобувачі повинні враховувати межі власної компетентності, ризики для отримувача допомоги та необхідність своєчасної маршрутизації до відповідних фахівців і служб.

Політика неформальної освіти. Результати навчання, здобуті шляхом неформальної та/або інформальної освіти, можуть бути визнані відповідно до чинних нормативних документів Поліського університету за умови їх відповідності результатам навчання та змісту дисципліни.

12. Ключові терміни навчальної дисципліни

№	Термін	Відповідник англійською мовою
1.	Екстрена психологічна допомога	Emergency Psychological Assistance

2.	Кризове втручання	Crisis Intervention
3.	Кризова ситуація	Crisis Situation
4.	Травматичний стрес	Traumatic Stress
5.	Психологічна травма	Psychological Trauma
6.	Гостра стресова реакція	Acute Stress Reaction
7.	Посттравматичний стресовий розлад	Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
8.	Дисоціація	Dissociation
9.	Оцінювання психічного стану	Mental State Assessment
10.	Психологічна стабілізація	Psychological Stabilization
11.	Психологічне втручання	Psychological Intervention
12.	Психологічне відновлення	Psychological Recovery
13.	Резильєнтність	Resilience
14.	Психологічне самопіклування	Psychological Self-Care
15.	Вторинний травматичний стрес	Secondary Traumatic Stress (STS)

13. Рекомендована література

Основна

1. Наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118 «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню». URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukraini-vid-13122023--2118-pro-organizaciju-nadannja-psihosocialnoi-dopomogi-naselennju

2. Пасько О. М., Прудка Л. М., Матієнко Т. В. Психологічна допомога особам, які постраждали від війни : навчальний посібник. Одеса: ОДУВС, 2025. 176 с. URL: https://dspace.oduvs.edu.ua/items/2166dfa6-2655-4857-af57-1331ddbd4cfe

3. Про затвердження Порядку надання послуг у сфері психічного здоров'я з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1604-2025-п#Text

4. Перелік та порядок надання психосоціальних послуг щодо питань психічного здоров'я – наказ МОЗ. URL: https://moz.gov.ua/uk/zatverdzheno-perelik-ta-porjadok-nadannja-psihosocialnih-poslug-schodo-pitan-psihichnogo-zdorov'ja---nakaz-moz

5. Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л. М., Костиря І. В., Олінковська Я. О., Панфілов Ю. І. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посіб. Харків : ФОП Іванченко І. С., 2022. URL: https://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7?utm_source=chatgpt.com

6. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О., Щербак Т. І., Котух О. В. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посіб. Київ : Київ-Ніжин: Видавець Лисенко М. М., 2024.

7. Можаровська Т. В. Резильєнтність у психологічній практиці: навч. посіб. Житомир : Поліський національний університет, 2026. 142 с.

8. World Health Organization, United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Training of Health-Care Providers: training manual. Geneva : World Health Organization, 2022. 176 p. ISBN 978-92-4-004536-1. URL: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/040f67fa-6e0c-4e17-9126-c840380933e1/content

9. World Health Organization. Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) Guideline for Mental, Neurological and Substance Use Disorders. 3rd ed. Geneva : World Health Organization, 2023. 184 p. ISBN 978-92-4-008427-8. URL: https://www.who.int/timorleste/publications/i/item/9789240084278?utm_source=chatgpt.com

Додаткова

1. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058146.pdf#page=245

2. Дзюба Т. КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ ЯК МЕТОД ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика» (23 лютого 2024 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л. В., канд. психол. наук, доц. Галушко Л. Я. Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с. URL: https://cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf#page=47

3. Коваль І. С., Яремко Р. Я., Пасічник С. В. Надання першої психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок надзвичайних подій або збройної агресії на території України : метод. реком. Львів: ЛДУ БЖД, 2025. 60 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/16136

4. Можаровська Т. В., Корчинська Л. Психологічні чинники адаптації особистості в умовах пермакризи. *Theoretical and Applied Foundations of Innovation in Modern Science : Scientific Multidisciplinary Monograph*. 2024. С. 84-94.

5. Можаровська Т. В., Марчук Н. Л. Проблеми надання психологічної допомоги ВПО під час війни. *Scientific Achievements of Contemporary Society : Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference*. London : Cognum Publishing House, 2024. С. 277-284.

6. Можаровська Т. В., Гаращук К. П. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя людей, які працюють з військовими та ВПО. *Габітус*. 2025. № 76. С. 265-269. DOI: 10.32782/hbts.76.45

7. Мазурова Т. В., Можаровська Т. В. Війна як травматичний чинник та психологічні механізми посттравматичного зростання. *Science, Education and Society in the Context of Globalization: Adaptation to Rapid Changes and New Opportunities for Development : Conference Proceedings*. San Francisco : Golden Quill Publishing, 2026. С. 87-92.

8. Мазурова Т. В., Можаровська Т. В. Посттравматичне особистісне зростання як психологічний феномен. *Interdisciplinary Science in the Context of Global Transformations: Theory, Practice and Emerging Challenges : Conference Proceedings*. San Francisco : Golden Quill Publishing, 2026. С. 68-72.

9. Мазурова Т. В., Можаровська Т. В. Методи та методика дослідження посттравматичного особистісного зростання учасників бойових дій та цивільного населення. *Наука, освіта та суспільство: сучасні виклики, проблеми та перспективи розвитку : збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції*. Черкаси : ЦФЕНД, 2026.

10. Засади діяльності психологічного забезпечення системи ДСНС. URL: https://mrckyiv.dsns.gov.ua/diialnist/psixologicne-zabezpecennia/diialnist-psixologiv-mrc-sr-dsns-ukrayini/zasadi-diialnosti-psixologicnogo-zabezpecennia-sistemi-dsns?utm_source=chatgpt.com

11. Порядок взаємодії психологів ДСНС та НПУ під час надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій. URL: https://mrckyiv.dsns.gov.ua/diialnist/psixologicne-zabezpecennia/realizaciia-projektiv/poriadok-vzajemodiyi-psixologiv-dsns-ta-npu-pid-cas-nadannia-psixologicnoyi-dopomogi-postrazdalim-vnaslidok-nadzvicainix-situacii?utm_source=chatgpt.com

12. УНІФІКОВАНИЙ КЛІНІЧНИЙ ПРОТОКОЛ ПЕРВИННОЇ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ. ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД. ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 19 липня 2024 року № 1265. URL: https://moz.gov.ua/storage/uploads/ec4ae01d-d0d3-4c0a-bf92-3cefbef633be/dn_1265_19072024_dod.pdf

13. Рекомендації з психологічної допомоги. URL: https://moz.gov.ua/uk/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi?utm_source=chatgpt.com

14. Електронні інформаційні ресурси

1. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського. Режим доступу: www.dnpb.gov.ua

2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: Режим доступу: http://nbuv.gov.ua
3. Бібліотечно-інформаційний ресурс Житомирської обласної універсальної наукової бібліотеки ім. Олега Ольжича. Режим доступу: http://www.lib.zt.ua/
4. Бібліотека Поліського національного університету. Режим доступу: http://lib.znau.edu.ua/jirbis2/
5. Пошукова система наукової літератури. Режим доступу: https://scholar.google.com.ua/schhp?hl=uk
6. Пошукова система наукової літератури Academia. Режим доступу: https://www.academia.edu
7. PubMed - National Library of Medicine
8. Всесвітня організація охорони здоров'я (World Health Organization, WHO)
9. Міністерство охорони здоров'я України - розділ «Психічне здоров'я»
10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»
11. Prometheus
12. Дія.Освіта
13. Coursera