

ЗАТВЕРДЖЕНО
Методичною радою
університету
від 26.02.2020
(протокол №5)



Силабус
навчальної дисципліни
Перша психологічна допомога
2023-2024 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія.
Спеціальність: 053 Психологія
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти: I рівень

Викладач (і)	Горецька Олена Віталіївна
Посилання на сайт	http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psihologiya/composition-kaf-psihologiya/gorecka/
Контактний тел.	0663587656
Е-mail викладача:	horeckaolena@gmail.com
Графік консультацій	Четвер 13.00-14.00/субота 12.00-13.00 через тиждень

Обсяг курсу на поточний навчальний рік (заочна форма навчання):

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150		16	134	залік

Семестр: весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: психологічна допомога; перша психологічна допомога; надзвичайна екстремальна ситуація; психологічна травма; гостра стресова реакція; правила надання першої психологічної допомоги.

Мета курсу: ознайомити здобувачів вищої освіти з основними поняттями, принципами, правилами, алгоритмом надання першої психологічної допомоги; розкрити чинники, що зумовлюють здатність людини подолати травматичний стрес та адаптуватись до подальшого життя; опанувати практикою надання психологічної допомоги різним категоріям людей, які опинилися безпосередньо в надзвичайній чи екстремальній ситуації; методами психологічної підтримки, невідкладної психологічної допомоги та самопомоги з метою стабілізації психічних станів у разі прояву гострої стресової реакції.

Сприяння формуванню загальної психологічної культури та компетентності, готовності до професійної діяльності.

Предмет вивчення: основні поняття, принципи, правила, алгоритм надання першої психологічної допомоги

Компетентності та програмні результати навчання:

№	Програмні компетентності	Компетенції	Результати навчання
1.	<p>Загальні Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога.</p> <p>Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності</p>	<p>Розуміти закономірності та особливості розвитку й функціонування психічних та соціальних явищ і феноменів у контексті вирішення професійних завдань</p> <p>Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових і практичних підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності</p>	<p><i>Знати:</i> основні поняття, принципи, правила, алгоритм надання першої психологічної допомоги для формування практичних навичок.</p> <p><i>Вміти:</i> вирішувати професійні завдання на основі засвоєних теоретичних знань та сформованих практичних навичок і умінь.</p> <p><i>Знати:</i> розуміння закономірностей та механізмів виникнення, розвитку й прояву гострих стресових реакцій, включених до надзвичайної ситуації людей</p> <p><i>Вміти:</i> використовувати сучасні досягнення психологічної науки для надання першої психологічної допомоги різним категоріям постраждалих</p>
	<p>Цінування та повага різноманітності і мультикультурності</p>	<p>Емпатійно взаємодіяти, вступати в комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові особливості.</p>	<p><i>Знати:</i> основи ефективної комунікації і взаємодії з урахуванням культурних / гендерно-вікових особливостей</p> <p><i>Вміти:</i> демонструвати уміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги</p>
	<p>Використання різних видів та форм активності для збереження фізичного та психічного здоров'я.</p>	<p>Володіння навичками аналізу своєї діяльності та застосування методів когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичних та психічних станів.</p>	<p><i>Знати:</i> розуміти важливості збереження фізичного та психічного здоров'я (власного й оточуючих).</p> <p><i>Вміти:</i> застосування методів когнітивної та емоційної регуляції власної діяльності, фізичних та психічних станів та інших</p>
	<p>Фахові Здатність здійснювати теоретичний, методологічний і емпіричний</p>	<p>Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за</p>	<p><i>Знати:</i> ретроспективний аналіз вітчизняного та зарубіжного досвіду у сфері надання першої психологічної допомоги</p>

	аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики	критеріями адекватності	<i>Вміти:</i> робити узагальнення та інтерпретації, критичне оцінювання й висновки.
	Здатність організувати та надавати психологічну допомогу	Здатність організувати та надавати психологічну допомогу особам, які потребують психологічного втручання перебувають у кризовій ситуації з метою їх адаптації до нових умов життєдіяльності.	<i>Знати:</i> основні принципи, правила, алгоритм надання першої психологічної допомоги <i>Вміти:</i> застосовувати засоби своєчасної психологічної підтримки, пом'якшення і стабілізації психоемоційних реакцій людей, що знаходяться у гострому стресовому стані
	Здатність організувати та реалізувати просвітницьку та профілактичну діяльність для різних категорій населення у сфері практичної психології	Здійснювати просвітницько-профілактичну роботу; отримувати зворотній зв'язок, оцінювати її якість	<i>Знати:</i> основи та основні шляхи здійснення просвітницько-профілактичної роботи <i>Вміти:</i> застосовувати доцільні форми й методи просвітницької роботи для підвищення психологічної культури населення; складати та реалізувати програми психопрофілактичних дій; надавати консультативно-методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги населенню
	Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію	Здатність оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою; демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення; впроваджувати засоби запобігання розвитку	<i>Знати:</i> межі власної фахової компетентності та шляхи підвищення професійної кваліфікації; норми психологічної етики. <i>Вміти:</i> на основі рефлексії власних професійних навичок та умінь самостійно ставити цілі, підбирати шляхи та засоби самовдосконалення та підвищення рівня

		особистісних та професійних деформацій	професіоналізму; дотримуватися принципів Етичного кодексу психолога, норм психологічної етики.
	Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі професійної діяльності.	Організація ефективного міжособистісного спілкування у процесі надання першої психологічної допомоги	<p><i>Знати:</i> основи ефективного міжособистісного спілкування як уміння вислуховувати, сприймати та розуміти інформацію; здійснювати зворотній зв'язок із співрозмовниками; користуватися навичками невербальної та невербальної комунікації; спостерігати та оцінювати співрозмовників і себе у процесі спілкування.</p> <p><i>Вміти:</i> застосувати навички та уміння побудови ефективного міжособистісного спілкування з різними суб'єктами міжособистісної взаємодії у процесі надання першої психологічної допомоги на принципах гуманізму й довіри; ефективно виконувати різні ролі у команді в процесі вирішення професійних завдань, демонструвати лідерські якості.</p>

Зміст курсу:

Змістовий модуль 1. Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях

Тема 1. Поняття про першу психологічну допомогу

Надзвичайні ситуації та їх психологічні наслідки. Основні характеристики першої психологічної допомоги. Основні завдання, елементи першої психологічної допомоги. Відповідальне надання першої психологічної допомоги.

Тема 2. Сутність надання першої психологічної допомоги

Алгоритм надання першої психологічної допомоги. Оперативні правила надання першої психологічної допомоги. Основні прийоми надання першої психологічної допомоги.

Тема 3. Перша психологічна допомога у кризових станах

Особливості переживання стресових і травмивних ситуацій. Характеристика кризових станів людини, які виникають внаслідок перебування в екстремальній ситуації. Перша психологічна допомога під час горювання. Особливості допомоги дітям під час втрати.

Методи навчання: Поєднання традиційних і нетрадиційних методів навчання з використанням інноваційних технологій: практичні, пояснення, ілюстрування, проблемна бесіда, метод ситуацій, дискусія, «мозковий штурм», робота в малих групах, виконання практичних вправ та ін.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перекладання. Своєчасне виконання самостійної роботи є обов'язковим. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку.

Політика щодо академічної доброчесності. Здобувачі вищої освіти дотримуються правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ.

Виявлення ознак академічної недобросовісності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем.

Політика щодо відвідування. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: Вивчення курсу потребує використання офісних програм призначені для основної маси користувачів.

Система оцінювання та вимоги:

При оцінюванні кожного змістового модуля враховуються такі основні елементи навчальної діяльності студента:

- 1. Відповідь на практичному занятті до 4 балів.**
- 2. Виконання самостійної роботи до 8 балів.**
- 3. Написання тестового контролю за темою до 10 балів.**

Студент протягом семестру, працюючи над засвоєнням програмного матеріалу з курсу, отримує наступні рейтингові бали:

1. Бали за участь та відповіді на практичному занятті:

4 бали отримує студент, який виявив всебічні, систематичні і глибокі знання навчально-програмного матеріалу теми, послідовно та логічно, у повному обсязі розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, орієнтується у попередньому матеріалі, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; бере активну участь у виконанні практичних вправ заключному шерінгу;

3 бали отримує студент, який виявив повне знання навчального матеріалу теми, послідовно та логічно, розкрив зміст питання, вільно володіє термінологією, правильно відповідає на додаткові питання, робить висновки; бере активну участь у виконанні практичних вправ заключному шерінгу.

2 бал отримує студент, який виявив певні знання навчального матеріалу теми, розкрив зміст питання, але не послідовно й не в повному обсязі, володіє термінологією, не завжди правильно відповідає на додаткові питання, має труднощі у формулюванні висновків; бере участь у виконанні практичних вправ.

1 бал отримує студент, який виявив прогалини у знаннях навчально-програмного матеріалу теми, припускає помилки у розкритті змісту питання, має труднощі у розкритті змісту термінів, формулюванні висновків, не орієнтується у попередньому матеріалі; не бере активну участь у виконанні практичних вправ, заключному шерінгу.

2. Бали за виконання самостійної роботи з теми (максимально 8 балів):

4 бали – розкриття власної думки, самостійність виконання

3 бали – повне, правильне, логічне розкриття теми самостійної роботи

1 бал – формулювання висновків.

3. Написання тестового контролю з теми: від 0 до 10 балів. Кожна правильна відповідь оцінюється у 1 бал. Кількість питань тесту – 10.

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основні

1. Перша психологічна допомога. Посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України, Київ, 2017.

2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с.

3. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах : метод. посіб. /

за ред. Пінчук І.Я., Бабова К.Д., Гоженка А.І. К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 92 с.

4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

Додаткові

5. Екстремальна психологія. Підручник / за заг. ред. О.В. Тімченка. К. : ТОВ «Август-Трейд», 2007. 502 с.

6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

7. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с.

Інформаційні ресурси

1. <http://edu.bdpu.org>

2. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір (Олег Романчук) https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/?fbclid=IwAR1e2tCl5feKGid5TtpP3zCiYQPZdsOdKfNy7JGPaMihhPvU_9uOcWh4iqk

3. Переклади іноземних протоколів, практик та керівництв "Як говорити з дітьми про війну" <http://surl.li/blvxk>

4. Презентація "Стрес" (Флярковська Ольга Василівна, ІМЗО) <https://drive.google.com/file/d/1CO23BPZ68x7CKkjmHpdqeRUDKMGqgZMa/view?usp=sharing>

5. "ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту" (Сергій Подмазін, Запоріжжя) <https://drive.google.com/file/d/1gfgZYqdPLN3HxWgVT4IFXdt5Zrl4zMXy/view?usp=sharing>

6. Оновлений навчально-методичний посібник "Безпечний простір" https://lib.iitta.gov.ua/726885/1/посібник%20для%20психологів_2021.pdf?fbclid=IwAR2_bmpT428S0LJ2jndw5P9scEiGIP-InxxzUnoPe-sfOuHPfv588R-annQ

7. Консультавання в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Практичний посібник за загальною редакцією І.І. Ткачук https://lib.iitta.gov.ua/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf

8. "Важливі навички в період стресу" Ілюстроване керівництво https://drive.google.com/file/d/13yQJO90WjUyIODwBsATR4y9hWHXkO_ud/view?usp=sharing

9. ПОСІБНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОДОПОМОГИ. QR-коди робочі, переходьте для опанування вправами на саморегуляцію https://drive.google.com/drive/folders/1KpQRaeloAaVDK9vQwWrH82Xlx_Iti1oN?usp=sharing