



Силабус
навчальної дисципліни
Перша психологічна допомога та практики
психологічного відновлення
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: Середня освіта (Біологія та здоров'я людини. Фізичне відновлення)

Спеціальність: А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Галузь знань: А Освіта

Рівень вищої освіти перший (бакалавр)

Викладач (і)	Сущинська Тетяна Сергіївна
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=3668
Контактний тел.	+380992039751
Е-mail викладача:	sushchmskaya.tata@gmail.com
Г рафік консультацій	з 9.00 до 17.00 з понеділка по п'ятницю

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

Для денної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	24	26	100	залік

Для заочної форми навчання

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	звітність
5/150	8	8	134	залік

Семестр: осінній/весняний

Мова навчання: українська

Ключові слова: перша психологічна допомога, кризова ситуація, надзвичайна ситуація, стрес, дистрес, психотравматична подія, психотравма, гостра стресова реакція, посттравматичний стресовий розлад, психологічна саморегуляція, стабілізація, заземлення, психологічне відновлення, ресурсність, самоспівчуття, соціальна підтримка, резильєнтність.

Мета курсу: сформувати у здобувачів вищої освіти цілісне уявлення про першу психологічну допомогу та практики психологічного відновлення, розкрити механізми

кризових і стресових реакцій, ознайомити з основними моделями, принципами й алгоритмами психологічної допомоги в кризових ситуаціях, а також розвинути вміння аналізувати емоційні, когнітивні, поведінкові й тілесні прояви дистресу та добирати доцільні засоби психологічної підтримки і відновлення в межах професійної компетентності психолога.

Завдання курсу: сформувати знання про предмет, завдання й основні поняття першої психологічної допомоги та психологічного відновлення; ознайомити з моделями, принципами й алгоритмами надання допомоги в кризових і надзвичайних ситуаціях; розкрити психологічні механізми стресових, кризових і травматичних реакцій; сформувати уявлення про особливості реагування дітей, дорослих та інших вразливих категорій населення; навчити розпізнавати ознаки дистресу та потребу в невідкладній психологічній підтримці; ознайомити з методами стабілізації, саморегуляції, заземлення, ресурсування та відновлення; сформувати вміння аналізувати стан постраждалого з урахуванням його потреб і життєвого контексту; ознайомити з техніками психологічної підтримки, психоедукації та профілактики; сформувати вміння добирати доцільні засоби допомоги відповідно до ситуації; сформувати розуміння меж професійної компетентності психолога, значення етичності та міждисциплінарної взаємодії.

Зміст курсу:

Тема 1. Надзвичайні ситуації як контекст надання першої психологічної допомоги.

Поняття про надзвичайні ситуації, їх основні ознаки, причини виникнення та класифікацію. Рівні надзвичайних ситуацій: об'єктовий, місцевий, регіональний, державний. Особливості перебігу природних, техногенних, соціальних і воєнних надзвичайних ситуацій. Поведінка людей у кризових обставинах: дезорганізація, розгубленість, страх, паніка, ступор, мобілізація, взаємодопомога. Класифікація груп постраждалих у надзвичайних ситуаціях: безпосередньо травмовані, свідки події, члени родин постраждалих, рятувальники, волонтери, представники допоміжних професій. Психологічні наслідки надзвичайних подій для особистості, групи, дитячого і дорослого населення. Психологічний захист населення в умовах загрози та виникнення надзвичайних ситуацій. Значення своєчасної першої психологічної допомоги для зниження дезадаптації та запобігання ускладненим кризовим реакціям.

Тема 2. Перша психологічна допомога і домедична допомога: сутність, межі, взаємозв'язок.

Поняття про першу психологічну допомогу як систему дій, спрямованих на стабілізацію емоційного стану людини після травматичної чи кризової події. Поняття про першу домедичну допомогу та її місце у невідкладному реагуванні. Види медичної допомоги та співвідношення психологічної, домедичної і спеціалізованої допомоги. Спільні та відмінні завдання першої психологічної і першої домедичної допомоги. Поєднання тілесної безпеки та психологічної стабілізації як базового принципу кризового втручання. Особи, які можуть надавати першу психологічну допомогу: психологи, соціальні працівники, педагоги, волонтери, рятувальники, інші навчені дорослі. Межі компетентності фахівця і нефахівця. Ситуації, коли допомога обмежується підтримкою і скеруванням, а коли потрібне негайне залучення медичних або психіатричних служб. Етичне значення усвідомлення власних меж у роботі з постраждалими.

Тема 3. Психологічна криза, стрес і травматична подія.

Поняття про психологічну кризу, кризову ситуацію, гострий стрес, еустрес, дистрес, психотравматичну подію, психотравму. Основні види криз: вікові, екзистенційні, морально-етичні, кризи втрати, кризи стосунків, соціально зумовлені кризи. Психологічна криза як стан блокування звичних способів подолання труднощів. Стрес як неспецифічна психофізіологічна реакція організму на надмірні вимоги середовища. Основні стадії

стресу: тривожність, резистентність, виснаження. Нейрофізіологічні механізми стресу: роль гіпоталамуса, гіпофіза, наднирників, вегетативної нервової системи. Реакції боротьби, втечі та завмирання як універсальні відповіді на небезпеку. Співвідношення сили події, суб'єктивного сприйняття, доступних ресурсів і наслідків для психіки. Фактори, які підвищують або знижують ризик травматизації.

Тема 4. Травматичний стрес, ПТСР і колективна травма.

Гостра стресова реакція, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад: поняття, симптоматика, часові межі, чинники розвитку. Основні прояви ПТСР у дорослих: нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари, уникнення нагадувань, гіперпильність, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, соматизовані прояви, емоційне оніміння. Особливості прояву травматичного стресу у дітей: регресивна поведінка, страхи, порушення сну, повторне програвання травми в грі, зниження навчальної продуктивності, дратівливість, апатія. Імплицитна й експліцитна пам'ять у переживанні травми. Механізми дисоціації, деперсоналізації, дереалізації. Поняття про монотравму та повторювану травматизацію. Колективна травма як травматизація великих соціальних груп, її наслідки для суспільства і міжпоколінної передачі досвіду. Трансгенераційна травматизація, її культурні, сімейні й психологічні вияви. Базові підходи до подолання індивідуальної та колективної травми.

Тема 5. Саморегуляція фахівця і турбота про себе під час надання допомоги.

Турбота про себе як професійна необхідність у роботі з кризою, травмою і людським стражданням. Вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я людини. Ознаки перевантаження, виснаження, вторинної травматизації, співпереживального стресу, емоційного вигорання. Поняття про стресостійкість і життєстійкість. Роль особистих ресурсів, режиму праці та відпочинку, меж, супервізії, підтримувального професійного середовища. Копінг-стратегії як способи регуляції поведінки у стресових ситуаціях. Адаптивні й неадаптивні способи подолання напруги. Самоспостереження за власним станом у процесі допомоги іншому. Основні ефекти саморегуляції: заспокоєння, відновлення, мобілізація. Значення профілактики виснаження для збереження професійної ефективності і психологічної безпеки фахівця.

Тема 6. Психофізіологічні основи саморегуляції.

Поняття про психічну саморегуляцію як здатність людини свідомо впливати на свій емоційний, тілесний і поведінковий стан. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів. Роль автономної нервової системи в процесах збудження, заспокоєння і відновлення. Природні прийоми регуляції організму: сон, рух, вода, свіже повітря, ритм, безпечний контакт, зміна положення тіла. Способи саморегуляції, пов'язані з диханням: уповільнення, подовження видиху, ритмізація дихання. Способи, пов'язані з м'язовим тонусом і рухом: напруження-розслаблення, мікрорухи, заземлення, тілесна опора. Способи, пов'язані з використанням слова: внутрішні формули підтримки, самонаказ, стабілізуючі фрази. Мислеобрази і візуалізації як засоби стабілізації. Використання технік саморегуляції в умовах навчання, професійної діяльності, кризового реагування і повсякденного життя.

Тема 7. Принципи, етика і підготовка до надання першої психологічної допомоги.

Поняття про першу та екстрену психологічну допомогу, їх завдання, межі та специфіку. Принципи надання першої психологічної допомоги: безпечність, добровільність, повага до гідності людини, ненав'язливість, орієнтація на актуальні потреби, недопущення повторної травматизації. Умови, за яких допомога є доречною і безпечною. Хто, коли і де може надавати допомогу. Підготовка до контакту з постраждалими: оцінка власного стану, безпеки простору, доступних ресурсів і потреб людини. Етичні правила взаємодії з постраждалими: конфіденційність, недопустимість тиску, повага до мовчання, чутливість до культурних і вікових особливостей. Типові помилки під час надання допомоги: знецінення, надмірне розпитування, поспішні поради,

оцінювання, драматизація, помилкове обіцяння безпеки чи швидкого полегшення. Професійна відповідальність під час кризового втручання.

Тема 8. Моделі та алгоритми першої психологічної допомоги.

Основні підходи до організації першої психологічної допомоги у міжнародній та українській практиці. Моделі надання першої психологічної допомоги: Дж. С. Еверлі, Н. Агазаде, Б. Рафаеля, О. Гершанової, І. Пінчука, підхід Червоного Хреста України, багаторівнева система першої психологічної допомоги, перша ментальна допомога за Моше Фархі. Алгоритм «б П» у кризовому втручанні. Логіка етапів «Я поруч», «Дій самостійно», «Розкажи мені», «До/зараз/після». Спільні структурні компоненти різних моделей: встановлення контакту, оцінка безпеки, стабілізація, підтримка, інформування, скерування. Переваги алгоритмізації дій у стресових обставинах. Адаптація моделей допомоги до контексту освітнього середовища, роботи з дітьми, цивільним населенням, вимушено переміщеними особами, військовим і післякризовим середовищем.

Тема 9. Оперативний принцип «спостерігай» у структурі першої психологічної допомоги.

Принцип «спостерігай» як перший крок у кризовому контакті. Збір інформації про подію, актуальну ситуацію та умови безпеки. Спостереження за середовищем: ризики для життя і здоров'я, можливість повторної загрози, потреба в евакуації або ізоляції людини від тригерів. Визначення кола осіб, які потребують невідкладної уваги. Перевірка наявності фізичних травм, соматичних скарг, ознак шоку, дезорієнтації, задухи, колапсу. Виявлення базових практичних потреб: вода, тепло, контакт із близькими, медична допомога, інформація, супровід. Спостереження за емоційними реакціями і рівнем контакту людини. Оцінка вікових, когнітивних, поведінкових та комунікативних особливостей постраждалого. Значення уважного, неоцінного, зібраного спостереження у виборі подальшої тактики допомоги.

Тема 10. Оперативний принцип «слухай» у структурі першої психологічної допомоги.

Принцип «слухай» як основа підтримувальної комунікації з людиною, яка пережила травматичну подію. Особливості побудови першого контакту з постраждалим. Правила першого звернення: представлення, коротке пояснення своєї ролі, м'яке запрошення до контакту, відсутність тиску. Активне слухання як інструмент зниження дистресу: емпатійна присутність, короткі уточнення, віддзеркалення, валідація переживань, підтримувальні невербальні сигнали. Коли варто говорити, а коли важливіше мовчати. Як слухати людину, не витягуючи з неї деталей події. Комунікація з тими, хто уникає розмови, плутається, повторює одне й те саме, плаче, злиться або мовчить. Повага до темпу і меж постраждалого. Слухання як засіб повернення людині відчуття контакту, гідності та психологічної опори.

Тема 11. Оперативний принцип «спрямовуй» у структурі першої психологічної допомоги.

Принцип «спрямовуй» як допомога людині у відновленні зв'язку з реальністю, ресурсами та системою підтримки. Задоволення базових фізичних і практичних потреб постраждалого. Надання простої, зрозумілої, достовірної інформації без перевантаження. Допомога у встановленні контакту з родиною, значущими іншими, офіційними службами, медичними чи соціальними інституціями. Соціальна підтримка як чинник стабілізації. Підтримка автономії людини: заохочення до простих дій, які повертають їй відчуття контролю. Особливості спрямування людей після стихійного лиха, насильства, втрати житла, вимушеного переміщення, нещасного випадку. Визначення потреби у подальшому психологічному, психіатричному, медичному чи соціальному супроводі. Роль скерування у попередженні поглиблення кризи.

Тема 12. Екстрена психологічна допомога в гострих кризових станах.

Екстрена психологічна допомога як невідкладне втручання у ситуаціях гострого психічного дистресу. Основні завдання: зменшення дезорганізації, стабілізація стану,

відновлення орієнтації, попередження небезпечних дій, організація подальшої допомоги. Загальні правила екстреної психологічної допомоги. Порушення психічних процесів як орієнтир для вибору алгоритму втручання: сприймання, увага, пам'ять, мислення, поведінка, емоційна регуляція. Особливості контакту з людиною, яка говорить уривчасто, не пам'ятає частини подій, переживає подію ніби вона триває зараз, або уникає будь-яких нагадувань. Методичні рекомендації для освітнього середовища щодо алгоритму дій при гострих стресових реакціях. Межі екстреної психологічної допомоги та показання до скерування до вузькопрофільних спеціалістів.

Тема 13. Протоколи допомоги при окремих гострих психічних станах

Особливості надання допомоги при агресивній поведінці, страху, паніці, ступорі, апатії, руховому збудженні, нервовому тремтінні, дезорієнтації, плачі, істеричних реакціях, гострому горі, психогенному шоці. Базові принципи контакту з людиною при галюцинаціях, маренні, суїцидальному ризику. Правила безпечної взаємодії при вираженому психомоторному порушенні. Визначення ознак небезпечного стану, який вимагає залучення лікаря, психіатра, поліції чи інших служб. Прийоми невідкладної психологічної допомоги і самопомоги: повернення орієнтування, стабілізуючий голос, опора на прості дії, базове заземлення, регуляція дихання, нормалізація темпу контакту, зменшення сенсорного перевантаження. Адаптація допомоги до інтенсивності стану та індивідуальних особливостей людини.

Тема 14. Перша психологічна допомога дітям у кризових і травматичних ситуаціях.

Специфіка дитячих реакцій на кризу і травматичні події. Вплив травматичних переживань у дитинстві на емоційний, поведінковий, когнітивний і соціальний розвиток. Реакції дітей на стрес залежно від віку: дошкільного, молодшого шкільного, підліткового. Ознаки дистресу у дітей: регрес поведінки, соматичні скарги, страхи, порушення сну, підвищена збудливість, агресивність, замкненість, повторне програвання травматичних подій. Основні потреби дитини у кризі: безпека, стабільність, контакт із близькими, передбачуваність, чесне й доступне пояснення подій. Допомога дітям у стані сильного хвилювання, шоку, плачу, заціпеніння або тривожної дезорганізації. Психологічна підтримка дітей, які постраждали від війни, втрати, переміщення. Робота з батьками та опікунами як важливою ланкою допомоги дитині. Базові засади розвитку життєстійкості у дітей.

Тема 15. Перша психологічна допомога людям із хронічними захворюваннями, інвалідністю та особливими потребами.

Психологічна допомога людям із хронічними захворюваннями, інвалідністю та іншим групам, які потребують адаптованої підтримки у кризових обставинах. Особливості взаємодії з людьми з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку, психічними розладами, зниженими когнітивними можливостями, а також з іншими маломобільними групами населення. Адаптація мовлення, інструкцій, темпу контакту та просторової організації допомоги. Поважне ставлення до гідності людини, запит на дозвіл допомагати, уникнення патерналізму. Психологічний супровід під час надання домедичної допомоги при гіпервентиляції, дихальних розладах, стенокардії, підозрі на інфаркт та інших станах, що супроводжуються страхом або панікою. Значення чіткості, простоти та передбачуваності дій у кризовому контакті з вразливими категоріями постраждалих.

Тема 16. Практики психологічного відновлення: вікно толерантності, тілесна безпека і саморегуляція.

Поняття про психологічне відновлення як процес повернення до внутрішньої рівноваги після стресу, перевантаження, втрати або травми. Модель вікна толерантності Д. Сігела: зона оптимальної регуляції, гіперзбудження, гіпозбудження. Ознаки перебування в кожній із зон на тілесному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівнях. Практики, що допомагають повернутися у вікно толерантності. Основи

полівагусної теорії С. Порджеса: режими безпеки, мобілізації та завмирання. Роль тіла у переживанні стресу та відновленні після нього. Поняття про тілесну безпеку, опору, ритм, сенсорні сигнали безпеки. Самостереження як умова відновлення: вміння помічати ранні ознаки перевантаження і власні способи стабілізації.

Тема 17. Дихальні, тілесні та сенсорні техніки відновлення.

Практичні інструменти відновлення і саморегуляції: сканування тіла, три точки опори, швидка тріада, дихання по квадрату, дихання 4–7–8, прогресивне м'язове розслаблення, техніка подовженого видиху, мікрорухи, м'яке тілесне розтягування, дотикові практики. Механізми впливу дихальних і тілесних технік на вегетативну нервову систему, емоційну напругу, увагу, м'язовий тонус і почуття безпеки. Техніки заземлення та сенсорного якірення. Практики короткого формату для використання у щоденних стресових ситуаціях. Показання, обмеження та правила безпечного застосування тілесних вправ. Навички добору техніки залежно від стану людини: тривога, заціпеніння, виснаження, сенсорне перевантаження, внутрішня дезорганізація.

Тема 18. Емоційне відновлення, самоспівчуття і внутрішня підтримка.

Самоспівчуття як психологічний ресурс емоційного відновлення. Його відмінність від жалості до себе, самоіндульгенції чи уникання відповідальності. Компоненти самоспівчуття за Крістін Нефф: доброзичливість до себе, спільність людського досвіду, усвідомленість. Значення самоспівчуття у зниженні самокритики, сорому, емоційного виснаження, тривожності. Роль системи заспокоєння у концепції Пола Гілберта. Практики внутрішньої підтримки: теплий дотик до себе, співчутливий внутрішній діалог, «3 кроки самоспівчуття», вправа «Самоспівчуття очима друга», створення самоспівчутливого простору. Культурні, сімейні та особистісні бар'єри до м'якості щодо себе. Формування навички внутрішньої доброзичливості у професійному й особистому житті.

Тема 19. Стосунки як ресурс відновлення: соціальна підтримка, прив'язаність, довіра.

Соціальна підтримка як один із провідних чинників психічного здоров'я і відновлення після стресу. Види соціальної підтримки: емоційна, інформаційна, інструментальна, оцінна. Теорія прив'язаності Джона Боулбі: безпечна база, чутливий дорослий, внутрішні моделі стосунків. Основні стилі прив'язаності та їхній вплив на емоційну регуляцію, запит на допомогу і прийняття підтримки у дорослому житті. Поняття про «безпечного іншого» як фігуру стабілізації і відновлення. Довіра як поступовий процес, пов'язаний з досвідом уразливості, прийняття і взаємності. Емоційні бар'єри до звернення по підтримку: сором, страх відкидання, гіперсамостійність, травматичний досвід стосунків. Розвиток навичок запиту на підтримку, емпатійної присутності та підтримувальної взаємодії.

Тема 20. Індивідуальний план психологічного відновлення як профілактика виснаження.

Відновлення як індивідуальний, нелінійний процес, що охоплює тіло, емоції, мислення, стосунки, середовище, сенси і поведінкові стратегії. Self-care як усвідомлена, регулярна турбота про власне фізичне, емоційне, психічне і соціальне благополуччя. Відмінність self-care від короточасного задоволення та імпульсивного зняття напруги. Ознаки ресурсного стану та сигнали перенавантаження. Визначення індивідуальних джерел виснаження і підтримки. Підходи до моделювання особистих стратегій відновлення: WRAP, CHIME, CFT, PERMA, ACT, травмоінформований підхід. Побудова індивідуального плану відновлення: мої ресурси, сигнали виснаження, щоденні мікродії, кризова міні-інструкція, люди підтримки, нагадування і внутрішні дозволи на турботу про себе. Профілактичне й реактивне відновлення як дві взаємопов'язані стратегії самопомоги.

Методи навчання:

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, будь-які додатки від Google.

Використовуються лекції із застосуванням мультимедійних технологій, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, психоедукація, сократівська бесіда, «воронка питань», «вертикальне поглиблення», метод контрастів, кейс-метод, аналіз і розбір практичних ситуацій, моделювання професійних випадків, групова дискусія, робота в парах і малих групах, метод «акваріум», метод «прес», рофт, створення ментальних карт, гронування, скрайбінг, інтелектуальні розминки, portfolio.

Використовуються методи спостереження, аналізу та інтерпретації психологічних реакцій людини в кризових, стресових і травматичних ситуаціях, аналізу кейсів надання першої психологічної допомоги дітям і дорослим, моделювання комунікації з постраждалими у стані гострого стресу, тривоги, страху, паніки, розгубленості чи емоційного виснаження, відпрацювання алгоритмів першої психологічної допомоги та навичок первинної підтримувальної бесіди в кризових обставинах. Застосовуються методи аналізу потреб постраждалого, його емоційного стану, ресурсів, факторів ризику та життєвого контексту, демонстрація та відпрацювання технік стабілізації, заземлення, дихальної саморегуляції, тілесного розслаблення, емоційного відновлення, самоспівчуття, активізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів, вправи на розвиток навичок емоційного усвідомлення, вербалізації переживань, тілесного самоспостереження, активного слухання, емпатійної присутності та психологічної рефлексії. Використовуються рольові ігри, ситуаційні вправи, візуалізаційні, арттерапевтичні, тілесно-регуляційні та ресурсні практики, добір і адаптація психоосвітніх, профілактичних і корекційно-відновлювальних технік для роботи з різними категоріями постраждалих, розроблення міні-протоколів першої психологічної допомоги, психоедукаційної, профілактичної та відновлювальної роботи, а також супервізійне обговорення виконаних практичних завдань.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Лекційні заняття будуються за логікою поетапного занурення в тему: на початку актуалізується проблема психологічної допомоги людині в кризових, стресових, травматичних і надзвичайних ситуаціях через аналіз типових життєвих обставин, кризових кейсів, ситуацій професійної взаємодії або запитань практики; далі подається теоретичний блок із психологічним, психофізіологічним, кризово-інтервенційним і методичним опрацюванням теми; після цього пропонуються приклади алгоритмів першої психологічної допомоги, технік стабілізації, саморегуляції, психоедукації, психологічної підтримки та практик відновлення, що дають змогу безпосередньо пов'язати теоретичні положення з майбутньою професійною діяльністю здобувачів вищої освіти.

Семінарські заняття мають комбіновану теоретико-практичну структуру і передбачають не лише обговорення понять, моделей, причин, механізмів і проявів стресових, кризових та травматичних реакцій, а й практичне відпрацювання способів професійної взаємодії з людиною, яка перебуває у стані дистресу, гострого емоційного напруження, втрати, страху, паніки, дезорієнтації чи виснаження. У межах семінарів застосовуються аналіз кейсів, спостереження та інтерпретація емоційних, поведінкових і тілесних проявів, моделювання діалогів із постраждалими щодо їхнього стану, переживань, потреб і життєвого контексту, відпрацювання навичок активного слухання, емпатійного реагування, вербалізації почуттів, тілесного самоспостереження, добору способів психологічної підтримки, а також технік психопрофілактики, стабілізації, саморегуляції, емоційного відновлення і розвитку ресурсності в кризових ситуаціях.

Самостійна робота та індивідуально-дослідна робота спрямовані на поєднання теоретичного аналізу з практичним опрацюванням матеріалу. Вони включають аналіз наукових джерел, характеристику концепцій і моделей першої психологічної допомоги, кризового втручання, стресу, травми та психологічного відновлення, порівняння підходів

до надання психологічної підтримки різним категоріям постраждалих, добір та аналіз психодіагностичних і психоедукаційних засобів, розроблення фрагментів занять і вправ із психологічної стабілізації та відновлення, створення рекомендацій для дітей, дорослих, батьків, педагогів і фахівців допомагаючих професій, підготовку кейс-аналізів, алгоритмів дій, протоколів психологічної взаємодії та практико-орієнтованих матеріалів для роботи в умовах кризових і травматичних подій.

Курс передбачає обов'язкове відвідування лекційних і семінарських занять або їх відпрацювання у формі співбесіди. Завдання для самостійної роботи є обов'язковими для виконання. Вони можуть виконуватися як індивідуально, так і у складі групи. Усі учасники освітнього процесу мають дотримуватися академічної доброчесності. Плагіат у виконаних роботах не допускається. Будь-який запозичений матеріал має супроводжуватися посиланням на першоджерело.

Використання ШІ під час виконання освітніх завдань здобувачами регулюються тезами щодо політики БДПУ у використанні ШІ в освітньому процесі (визначено засіданням методичної ради університету 17.10.2024, протокол № 2).

У процесі вивчення освітньої компоненти «Загальна психологія» дозволяється використання інструментів штучного інтелекту (ШІ) (зокрема ChatGPT, Copilot, Perplexity, Gemini та ін.) з навчальною метою – для пошуку наукової інформації, формулювання запитань, підготовки презентацій, створення інтерактивних матеріалів (Kahoot, Quizizz, LearningApps тощо), а також для рефлексії та самоосвіти.

Разом із тим, використання ШІ має відповідати принципам академічної доброчесності: результати, створені за допомогою ШІ, повинні бути критично осмислені, перевірені та адаптовані студентом; забороняється видавати відповіді або тексти, згенеровані ШІ, за власні без належного опрацювання; у письмових роботах рекомендується вказувати факт використання ШІ (за потреби – у примітці або списку джерел).

Викладач може використовувати інструменти ШІ для розроблення навчальних і діагностичних матеріалів, створення інтерактивних завдань, тестів, візуалізацій, а також для індивідуалізації навчального процесу та підтримки студентів у дистанційному форматі.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

презентації, відеофрагменти, алгоритми надання першої психологічної допомоги, роздаткові матеріали для аналізу кризових ситуацій, аудіосупровід для дихальних, ресурсних і тілесно-регуляційних практик, електронні бланки для самооцінки психологічного стану, рефлексії, аналізу стресових реакцій, визначення ресурсів, побудови індивідуального плану відновлення та виконання практичних завдань.

Система оцінювання та вимоги:

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, додатки від Google.

Форми оцінювання: усне та письмове опитування, експрес-контроль, виступи здобувачів вищої освіти під час обговорення питань, тестування, розв'язування ситуативних задач.

Критерії оцінювання: повнота, усвідомленість, логічність знань; вільне володіння матеріалом; глибина та всебічність розкриття змісту теоретичних питань та практичних завдань; рівень виявлення аналітичних вмінь, вмінь обґрунтувати основні положення викладеного матеріалу; самостійність та аргументованість відповідей; обґрунтованість висновків; вміння бачити прикладний аспект (практичне застосування) знань, що

висвітлюються, та вміння застосовувати теоретичні знання під час вирішення практичних ситуацій.

Загальна кількість балів за опанований курс.

До балів, які здобувачі освіти отримують під час поточного контролю (максимальна кількість балів - 50) додаються бали за результатами екзамену (максимальна кількість балів - 50). Всього здобувачі можуть отримати 100 балів.

Бали за поточний контроль для денної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): робота на практичних заняттях (13 тем × 5 балів = 65 балів); самостійно опановані теми практичних занять (7 тем × 5 балів = 35 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів, що при поділі на 5 кредитів дорівнює 50 балам. Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за поточний контроль для заочної форми навчання.

Загальну суму балів за поточний контроль, самостійну роботу та індивідуально-дослідну роботу поділяємо на кількість кредитів (5): робота на практичних заняттях (4 теми × 5 балів = 20 балів); самостійно опановані теми практичних занять (16 тем × 5 балів = 80 балів); самостійна робота (20 тем × 5 балів = 100 балів); індивідуально-дослідна робота (10 завдань × 5 балів = 50 балів). Загальна сума становить 250 балів, що при поділі на 5 кредитів дорівнює 50 балам. Всього здобувач може отримати 50 балів.

Бали за залік для денної та заочної форми навчання.

Залік проходить в усній формі за питаннями (60 питань). Максимальна кількість балів – 25. До результату відповідей за питаннями додаються бали за оформлення та презентацію індивідуально-дослідного завдання (максимальна кількість балів - 25)

Критеріями оцінювання під час заліку є:

№	Критерій оцінювання	Зміст критерію	Макс. бал
1	Теоретична підготовка	Оцінюється повнота, правильність і усвідомленість знань з основних тем курсу: сутності першої психологічної допомоги, її принципів, завдань, моделей і алгоритмів; понять стресу, кризи, психотравматичної події, гострої стресової реакції, посттравматичного стресового розладу; особливостей психологічної допомоги дітям, дорослим, людям з інвалідністю та іншим вразливим категоріям населення; а також основних підходів до психологічного відновлення, саморегуляції, ресурсування та self-care. Враховується логічність, послідовність і наукова коректність відповіді.	10
2	Аналіз кризових і стресових реакцій	Оцінюється вміння аналізувати емоційні, поведінкові, когнітивні та тілесні реакції людини в кризових, стресових і травматичних ситуаціях, визначати можливі чинники дистресу, рівень дезорганізації, актуальні потреби постраждалого, наявні ресурси та фактори ризику. Враховується здатність пов'язувати практичні ситуації з теоретичними положеннями курсу та враховувати вік, життєвий контекст і умови події.	10
3	Добір і обґрунтування методів	Оцінюється вміння доцільно добирати методи першої психологічної допомоги, психоедукації, стабілізації, саморегуляції, профілактики і психологічного	10

	психологічної допомоги та відновлення	відновлення відповідно до змісту ситуації, віку людини, характеру її стану, рівня дистресу та життєвого контексту. Враховується здатність пояснити, чому саме ці методи, техніки чи форми роботи є доречними, які завдання вони вирішують і які мають обмеження.	
4	Практична орієнтація відповіді	Оцінюється вміння пропонувати конкретні алгоритми професійної взаємодії з людиною в умовах кризи, стресу, втрати або травматичної події; формулювати рекомендації, приклади психоедукаційних, профілактичних або відновлювальних заходів; застосовувати навички активного слухання, емпатійного реагування, вербалізації переживань, психологічної підтримки, базової стабілізації, заземлення та ресурсування.	10
5	Професійна аргументація, рефлексія і фахова доцільність	Оцінюється здатність обґрунтовувати власні висновки, формулювати професійну позицію, бачити межі застосування першої психологічної допомоги та практик відновлення, ураховувати принципи етичності, безпеки, недискримінаційності, добровільності, конфіденційності та межі компетентності фахівця, зокрема необхідність своєчасного скерування до медичних, психіатричних, соціальних чи інших спеціалізованих служб.	10

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел

Основні:

- 1.Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»
- 2.Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
- 3.Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред.д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків :ХНУВС, 2022. 84 с. ISBN 978-617-7923-05-2
- 4.Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. К.: 2022

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

Додаткові:

1. Домедична допомога в екстремальних ситуаціях та медичний захист населення в надзвичайних ситуаціях : Навчальний посібник. Гринзовський А.М., Волянський П.Б., Калашченко С.І. та ін. / за заг. ред. Волянського П.Б. та Гринзовського А.М. Київ : ІДУЦЗ, 2018. 216 с.
2. Керівництво з Першої Психологічної Допомоги для Товариств Червоного Хреста і Червоного Півмісяця.
3. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки К 36 в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с. ISBN 978-617-615-074-9
4. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Одеса, 2023. 242 с.
5. Міжвідомчий постійний комітет (МПК) (2007). Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Женева: МПК.
6. Обійми себе: практичний посібник психологічної самопомоги для всієї родини / О. Гуляєва, Д. Костенко, Г. Мазур, А. Смирнова, Н. Чернякова, А. Швець ; за ред. М. Лелик. Київ : ГО «ЦПД «Конфіденс», 2025. 46 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с. Загальна редакція: Л. Гридковець. Колектив авторів: Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник.
8. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с. : іл., табл. ISBN 978-617-615-080-0
9. Перша психологічна допомога : посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 104 с.
10. Психологічний супровід особистості у умовах війни : навч. посіб. / С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух. Київ ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с.

Інформаційні ресурси:

1. Курс в Moodle <https://edu.bdpu.org/course/view.php?id=3668>
2. <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
3. <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/>
4. <https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid>
5. <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/persha-psihologichna-dopomoga-syla-but-y-poruch>
6. <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war>
7. <https://study.ed-era.com/uk/courses/course/1785>
8. <https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine>
9. <https://ed-era.com/course/for-teachers>
10. <https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress>