Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Педагогічний факультет

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Освітньо-професійна програми «Практична психологія»
2 курс 3-й семестр
Денна, заочна форми навчання

Галузь знань
С Соціальні науки, журналістика та інформація
Спеціальність
С 4 Психологія
Освітній рівень
Другий (магістерський)

Назва кафедри та викладач / викладачі	*Кафедра практичної психології* *Викладач: Чанчиков Ілля Костянтинович* *Лінк на профіль викладача на сайті факультету: https://pf.udu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-praktychnoi-psykholohii-fpp/vykladachi-kafedry-prps/chanchykov-illia-kostiantynovych* *E-mail: i.k.chanchykov@udu.edu.ua*
I. Основна мета/цілі навчання	*Формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок застосування спеціальних технік і методів психологічної допомоги в умовах екстремальних ситуацій; розвиток компетентностей, необхідних для швидкої оцінки стану потерпілих, ефективної регуляції гострих стресових реакцій, здійснення першої психологічної допомоги (ППД) та стабілізації психічного стану осіб, які перебувають у кризових чи травматичних ситуаціях.*
II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	*Вибіркова навчальна дисципліна* *Шифр у навчальному плані* ВВ2.1.02

III. Обсяг навчальної дисципліни		*Денна ф.н.*	*Заочна ф.н.*
	Кількість кредитів	6 кредитів ЄКТС	
	Загальна кількість годин	180	
	Лекційні заняття	14	8
	Семінарські/практичні заняття	6/12	4/8
	Самостійна робота	148	160

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни	***Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні основи та практичні технології екстреної психологічної допомоги*** ***Тема 1. Психологічна природа екстремальних ситуацій та основні принципи надання психологічної допомоги*** *Поняття екстремальної, надзвичайної, кризової та психотравмувальної ситуації. Основні види екстремальних ситуацій та їх психологічні характеристики. Особливості психічного реагування особистості на загрозу життю, здоров'ю та психологічній безпеці. Психофізіологічні механізми гострого стресу. Вплив екстремальних подій на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Основні принципи кризового втручання та психологічної допомоги. Рівні психосоціальної підтримки населення в умовах надзвичайних ситуацій.* ***Тема 2. Психологічна оцінка стану постраждалих та особливості гострих стресових реакцій*** *Основні форми психологічного реагування людини в екстремальних ситуаціях. Гострі стресові реакції: страх, паніка, ступор, збудження, агресія, плач, дисоціативні прояви та дезорієнтація. Психологічні особливості реагування на безпосередню загрозу. Методи первинного оцінювання психологічного стану постраждалої особи. Виявлення нагальних потреб, чинників ризику та ознак, що потребують невідкладного медичного або психіатричного втручання. Особливості встановлення психологічного контакту з людиною в гострому стресовому стані.* ***Тема 3. Перша психологічна допомога постраждалим в екстремальних ситуаціях*** *Поняття, мета та основні завдання першої психологічної допомоги. Принципи безпечного, ненав'язливого та етичного надання психологічної підтримки. Алгоритм першої психологічної допомоги «Дивись — Слухай — З'єднуй». Особливості встановлення контакту, активного слухання та визначення першочергових потреб постраждалих. Техніки емоційної підтримки й відновлення відчуття безпеки. Надання необхідної інформації та сприяння залученню соціальних ресурсів. Типові помилки під час надання першої психологічної допомоги.* ***Тема 4. Психологічні техніки стабілізації гострих емоційних станів в екстремальних ситуаціях*** *Поняття психологічної стабілізації та її значення в системі екстреної психологічної допомоги. Техніки заземлення, орієнтації в теперішньому моменті та відновлення контакту з навколишнім середовищем. Дихальні вправи та методи зниження фізіологічного напруження. Техніки роботи з інтенсивним страхом, панічними реакціями та дисоціативними проявами. Методи емоційної регуляції та самозаспокоєння. Особливості застосування стабілізаційних технік залежно від психологічного стану постраждалої особи. Обмеження та правила безпечного використання психотехнік в екстремальних умовах.* ***Змістовий модуль 2. Спеціалізовані технології кризового втручання та психологічного супроводу постраждалих в екстремальних ситуаціях*** ***Тема 5. Технології короткострокового кризового консультування постраждалих в екстремальних ситуаціях*** *Поняття короткострокового кризового консультування та його відмінності від довготривалої психотерапії. Основні етапи кризової консультативної роботи. Встановлення психологічного контакту, визначення актуальних труднощів та формулювання цілей допомоги. Методи кризового інтерв'ю та оцінювання психологічних ресурсів клієнта. Проблемно-орієнтовані, когнітивно-поведінкові та ресурсно-орієнтовані техніки кризового консультування. Розроблення короткострокового плану психологічної допомоги. Психоедукація, формування адаптивних стратегій подолання стресу та організація подальшого психологічного супроводу.* ***Тема 6. Психологічна допомога особам, які пережили психотравмувальні події та втрати***

	Психологічні наслідки переживання загрозливих і травматичних подій. Особливості гострого та відтермінованого реагування на психологічну травму. Поняття гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу та порушень адаптації. Психологічні реакції на втрату близьких, вимушене переміщення та руйнування звичного способу життя. Принципи травмаінформованого підходу. Методи підтримки осіб, які переживають горе, втрату та психологічну дезадаптацію. Особливості подальшого психологічного супроводу, визначення потреби у спеціалізованій психотерапевтичній допомозі та скерування до відповідних фахівців. ***Тема 7. Особливості психологічної допомоги дітям, підліткам та іншим вразливим категоріям постраждалих*** *Вікові особливості психологічного реагування на екстремальні та психотравмувальні ситуації. Психологічні прояви гострого стресу в дітей і підлітків. Основні принципи першої психологічної допомоги дітям. Ігрові, творчі та стабілізаційні техніки психологічної підтримки з урахуванням віку й індивідуальних особливостей. Психоедукація та психологічна підтримка батьків і законних представників. Особливості надання допомоги людям похилого віку, особам з інвалідністю та людям із додатковими потребами підтримки. Етичні аспекти роботи з вразливими категоріями постраждалих.* ***Тема 8. Технології психологічної допомоги населенню в умовах війни, катастроф та масових надзвичайних ситуацій*** *Психологічні особливості переживання воєнних дій, обстрілів, евакуації, вимушеного переміщення та інших надзвичайних подій. Організація психологічної допомоги в умовах безпосередньої та повторюваної загрози. Психологічна підтримка цивільного населення, внутрішньо переміщених осіб, постраждалих від бойових дій та їхніх родин. Особливості психологічної допомоги в місцях тимчасового перебування й евакуаційних центрах. Методи групової психосоціальної підтримки постраждалих. Особливості дистанційного та телефонного кризового консультування. Взаємодія психолога з медичними, соціальними, рятувальними та гуманітарними службами.* ***Тема 9. Психологічне відновлення постраждалих та профілактика професійного виснаження фахівців, які надають кризову допомогу*** *Основні етапи психологічного відновлення після екстремальних і психотравмувальних подій. Психологічні чинники резильєнтності, адаптації та посткризового відновлення. Методи актуалізації особистісних і соціальних ресурсів постраждалих. Розроблення індивідуальних і групових програм психосоціального відновлення. Оцінювання ефективності психологічної допомоги. Поняття вторинної травматизації, вікарної травми, стресу співпереживання та професійного вигорання. Методи психогігієни, саморегуляції та профілактики виснаження психологів. Роль супервізії, інтервізії та професійної підтримки в роботі фахівців допоміжних професій.* ***Детальні теми лекційних і семінарських занять, питання до іспиту тощо містяться у курсі у Moodle:*** *https://dle.udu.edu.ua/course/view.php?id=1819*
V. Результати навчання	***ПР5.*** *Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.* ***ПР11.*** *Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.*

ПР 15. *Здатність будувати адекватну стратегію і тактику психологічної допомоги різним категоріям населення, клієнтам у різних професійних сферах діяльності щодо досягнення власного «акме», побудови власного професійного іміджу.*

ПР17. *Здатність розроблятиі, впроваджувати та оцінювати ефективність програм психологічної підтримки і реабілітації особистості в умовах кризових і посткризових ситуацій.*

ПР18/А4.У1. *Визначати найбільш ефективні способи психологічної профілактики.*

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю

Поточний контроль	*опитування (усні й письмові), презентації кейсів, моделювання психологічних ситуацій, тестування (у тому числі онлайн), участь у групових дискусіях, виконання рольових вправ*
Підсумковий контроль	*залік у 3 семестрі*

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується заліком - максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру складає 100 балів.

*До початку залікової сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право складати залік. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він вивчає навчальну дисципліну повторно на платній основі.*

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час заліку, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом факультету. Повторне складання може бути не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії. Якщо здобувач має більше 3-[академзаборгованостей, він відраховується з університету.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей:

• повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість, емоційність та аргументованість; • використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань:

• повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів (плівок, слайдів, приладів, схем тощо).

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). *Здобувач виконав програму освітнього компонента повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.*

	Високий рівень (80 – 89 балів). *Здобувач виконав програму освітнього компонента в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми освітнього компонента, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.* ***Достатній рівень (70 – 79 балів).*** *Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.* ***Задовільний рівень (65 – 69 балів).*** *Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово.* ***Низький рівень (60 – 64 балів).*** *Здобувач засвоїв теми з освітнього компонента, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу.* ***Незадовільний рівень:*** • ***35 – 59 балів з можливістю повторного складання.*** *Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з освітнього компонента, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;* • ***0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента.*** *Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.*
VII. Політика курсу	*Дні й години для консультацій: консультації проводяться за графіком кафедри: щочетверга після четвертої пари. Про потребу в консультації здобувач повідомляє напередодні.* *Усі завдання, передбачені навчальною програмою, мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).* *Особливості оцінювання. Максимальні бали за виконання робіт здобувачами:* *1) опитування (усне, письмове) – 3 бали;* *2) презентація кейсів – 5 балів;* *3) моделювання психологічних ситуацій – 5 балів;* *4) аналіз наукових статей – 3 бали;* *5) участь у групових дискусіях – 2 бали;*
VIII. Основні інформаційні ресурси	*1. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос. – 232 с.* *2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко… Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ "Видавництво "Логос". – 207 с.* *3. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. – Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с* *4. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.: Університет «Україна», 2026. — 272 с* *5. Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.: Університет «Україна», 2026. — 272 с*

6. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
9. Психологія надзвичайних ситуацій : навчально-методичні матеріали до практичних занять / укладач: Г. Є. Улунова. Суми : Сумський державний університет, 2019. 42 с.
10. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації // Український психологічний журнал. – 2017. No 1 (3). С. 140–150. Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/707433/
11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
12. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.

Обговорено і затверджено на засіданні кафедри практичної психології (протокол №1 від 28.08.2026 р.)