

**Міністерство у справах ветеранів України
Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою університету

протокол № 2 від 29.04.2025р.

уведено в дію наказом в.о.ректора

№ 2 від 29.04.2025р.



В.о. ректора

Володимир КРАВЕЦЬ

**СЕРТИФІКАТНА ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
«ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА»**

РОЗРОБНИК:

1. **Свідерська Галина Мирославівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету ім.Володимира Гнатюка – керівник програми.

Рецензенти:

1. **Періг Ірина Мирославівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя

2. **Бригадир Марія Богданівна** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету.

1.Опис сертифікатної освітньої програми «Перша психологічна допомога»

1.1. Загальна інформація	
Повна назва закладу вищої освіти та структурного підрозділу	Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка факультет педагогіки і психології кафедра психології розвитку та консультування
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С4 Психологія
Офіційна назва освітньої програми	Перша психологічна допомога
Форма навчання	Очна, дистанційна, змішана
Мова викладання	Українська мова
Тип документа про освіту та обсяг освітньої програми	Сертифікат, 1 кредит ЄКТС Термін навчання – 1 місяць
Вимоги до рівня освіти осіб, які можуть розпочати навчання за освітньою програмою	Диплом про освіту (молодший бакалавр; бакалавр; магістр (спеціаліст))
Інтернет адреса постійного розміщення опису освітньої програми	
1.2. Мета сертифікатної освітньої програми	
Мета освітньої програми «Перша психологічна допомога» ознайомити слухачів із особливостями надання першої психологічної допомоги особам, які зазнали впливу значних стресових факторів внаслідок надзвичайних ситуацій чи військових дій і переживають такі психологічні стани, як страх, паніка, нервові тремтіння, плач, істерика, агресія, рухове збудження, галюцинації, марення, апатія та ступор. Слухачі засвоюють теоретичні знання про психологію стресу та практично відпрацьовують навички управління стресом, вивчаючи методи самовладання, дихальні техніки, техніки заземлення, релаксації; знайомляться із особливостями переживання стресу в умовах військових дій та надання першої психологічної допомоги на полі бою, вчать розвивати власну стресостійкість. У процесі вивчення програми слухачі	

також розвивають вміння правильно надавати психологічну підтримку дорослим і дітям, котрі переживають горе втрати, та засвоюють ефективні методи і техніки подолання емоційного вигорання.

1.3. Компетентності, що удосконалюються/набуваються

Загальні компетентності	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Навички міжособистісної взаємодії.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни)». Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

1.4. Програмні результати навчання

Результати навчання	Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення).
----------------------------	--

1.5. Ресурсне забезпечення реалізації програми

Кадрове забезпечення	Свідерська Галина Мирославівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету ім.Володимира Гнатюка.
-----------------------------	---

Матеріально-технічне забезпечення	Матеріально-технічне забезпечення (навчальними аудиторіями, мультимедійним обладнанням тощо) дозволяє здійснювати якісну підготовку за даною сертифікатною програмою. Для проведення занять наявний тренінговий кабінет практичної психології і сучасний кабінет психологічного консультування та надання психологічної допомоги.
1.6.Особливості програми	
Цільова аудиторія	ветерани війни; особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною; члени сімей таких осіб; члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни; члени сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України
Найменування замовника	Центр ветеранського розвитку Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Академічні, професійні можливості за результатами опанування програми	Навчання за програмою може бути зараховано як професійна підготовка/підвищення кваліфікації

**2.Перелік компонент сертифікатної освітньої програми
(навчально-тематичний план)**

Компоненти сертифікатної освітньої програми	Загальна кількість годин	Аудиторні години	Самостійна робота
1. БАЗОВІ КОМПОНЕНТИ			
Тема 1. Перша психологічна допомога: загальна характеристика	2	2	-
Тема 2. Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах	3	2	1
Тема 3. Стресові ситуації в житті людини. ППД в гострому стресі та в умовах війни	5	4	1
Загальний обсяг базових компонент		10 год.	
2.ПРОФЕСІЙНІ КОМПОНЕНТИ			
Тема 4. Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації	6	4	2

Тема 5. Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати	6	4	2
Тема 6. Емоційне вигорання психологів: як надавати психологічну допомогу і залишатися в ресурсі	6	4	2
Загальний обсяг професійних компонент	18 год.		
Підсумковий контроль	2 год.		
ЗАГАЛЬНИЙ ОБСЯГ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ	30 год.		

3.Зміст компонент сертифікатної освітньої програми

Тема 1. Перша психологічна допомога: загальна характеристика

Поняття про ППД: хто і кому надає ППД. Завдання ППД. Правила надання ППД. Підготовка до надання ППД. Ознайомлення із ситуацією. Принципи дії ППД: дивитися, слухати на направляти. Техніка «Діамант» (Ізраїль).

Тема 2. Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах

ППД при плачу, істериці, агресивній поведінці, руховому збудженні та дезорієнтації. Надання ППД людині з ознаками страху, паніки, нервового тремтіння. ППД при галюцинаціях і маренні. Надання ППД при апатії та ознаках ступору.

Тема 3. Стресові ситуації в житті людини. ППД в гострому стресі та в умовах війни

Поняття про стрес. Теорія Ганса Сельє. Стадії стресу. Загальні реакції на стрес: бий, біжи, замри. Теорія триєдиного мозку Пола Макліна. Особливості переживання стресу в умовах військових дій. ППД на полі бою.

Тема 4. Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації

Управління стресом. Методи і техніки самовладання у стресовій ситуації. Техніки заземлення. Дихальні техніки. Когнітивні вправи. Техніки релаксації. «Безпечне місце». Стресостійкість та резильєнтність особистості.

Тема 5. Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати

Горе втрати та його особливості. Стадії переживання горя. Задачі горя (Вільям Ворден). Психологічна підтримка в горі дорослої людини. Правила спілкування з дитиною, яка горює.

Тема 6. Емоційне вигорання: як надавати психологічну допомогу і залишатися в ресурсі

Поняття про емоційне вигорання. Ознаки та стадії емоційного вигорання. Ефективні методи і техніки подолання емоційного вигорання.

4. Форма атестації здобувачів вищої освіти

Форма атестації здобувачів вищої освіти	Підсумкова робота виконується дистанційно з використанням дистанційних технологій навчання (Zoom та LMS Moodle). Підсумкова робота містить 50 тестових питань, спрямованих на виявлення рівня сформованості передбачених програмою необхідних компетентностей та компетенцій. Кожна правильна відповідь на тестове питання оцінюється в 2 бали. Максимальна кількість балів за підсумкову роботу - 100 балів. На виконання тестових завдань відводиться 2 академічні години або 80 хвилин. За результатами підсумкового контролю (у випадку отримання 60 і більше балів) слухач отримує сертифікат, відомості про який оприлюднюються в реєстрі виданих сертифікатів на сайті ТНПУ.
--	---

5. Використані та рекомендовані джерела

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс].
URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Закон України «Про фахову передвищу освіту» [Електронний ресурс].
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text>
3. Національна рамка кваліфікацій, затверджена постановою Кабінету міністрів України від 23. 11. 2011 № 1341 (зі змінами) [Електронний ресурс].
URL: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
4. Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]:
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>
5. Національний класифікатор України: наказ Держспоживстандарту України від 28. 07. 2010 № 327 / Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики.
URL: https://hrliga.com/docs/327_KP.htm
6. Довідник користувача ЄКТС [Електронний ресурс]. 2015.
URL: <http://erasmusplus.org.ua/en/news/1162-ects-user-guide-2015-in-english-and-ukrainian-languages-are-available-in-e-format.html>
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 червня 2017 р. № 432 (Офіційний вісник України, 2017 р., № 54, ст. 1626; 2024 р., № 66, ст. 3977) «Порядок та умови забезпечення соціальної та професійної адаптації осіб, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членів сімей таких осіб, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України». [Електронний ресурс]
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/432-2017-п#n8>
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 7 лютого 2025 р. № 126 «Деякі питання забезпечення професійної адаптації осіб, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед

Батьківщиною, членів сімей таких осіб, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України». [Електронний ресурс]

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/126-2025-п#Text>

9.Розроблення освітніх програм: методичні рекомендації; авт.: В. М. Захарченко, В. І. Луговий, Ю. М. Рашкевич, Ж. В. Таланова; за ред. В. Г. Кременя. К.: НВЦ «Пріоритети», 2014. 120 с. [Електронний ресурс]

URL:

http://ibhb.chnu.edu.ua/uploads/files/metodrada/Rozroblennya_osv_program.pdf

10.Рекомендації щодо застосування критеріїв оцінювання якості освітньої програми / Затверджено Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти 17 листопада 2020 року/ТОВ «Український освітянський видавничий центр «Оріон»». Київ, 2020. 66 с.

11.Стандарти і рекомендації щодо забезпечення якості в Європейському просторі вищої освіти (ESG). К.: ТОВ «ЦС», 2015. 32 с. [Електронний ресурс]

URL: https://www.britishcouncil.org.ua/sites/default/files/standardsandguidelines_for_qa_in_the_ehea_2015.pdf

Керівник сертифікатної освітньої програми  Галина СВІДЕРСЬКА

Програма схвалена на засіданні кафедри психології розвитку та консультування
Протокол №11 від 16.04.2025 р.

Завідувач кафедри психології розвитку та консультування



Галина РАДЧУК

Програма затверджена вченою радою факультету педагогіки і психології
Протокол №2 від 28.04.2025 р.

Голова ради факультету педагогіки і психології



Зоряна АДАМСЬКА

Керівник навчально-наукового центру якості освіти



Ольга ПЕЖИНСЬКА

Сертифікатна освітня програма рекомендована до впровадження вченою радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
Протокол № 10 від 29.04.2025 р.

Учений секретар університету



Галина ДРАПАК