

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Кафедра психології розвитку та консультування

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри


Іванна АНДРІЙЧУК
Протокол № 1 від 26.08.2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Галузь знань А Освіта
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
(код і назва спеціальності)

Предметні спеціальності
А4.06 Середня освіта (Хімія)
А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)

Освітня програма Середня освіта (Хімія, біологія та здоров'я людини)
(назва освітньої програми)

2025 – 2026 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Перша психологічна допомога» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньої програми «Середня освіта (Хімія, біологія та здоров'я людини)» за предметними спеціальностями А4.06 Середня освіта (Хімія), А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) галузі знань А Освіта.

Розробник:

СВІДЕРСЬКА Галина – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітня програма	Середня освіта (Хімія, біологія та здоров'я людини)
2	Спеціальність	А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
3	Предметні спеціальності	А4.06 Середня освіта (Хімія) А4.05 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини)
4	Галузь знань	А Освіта
5	Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
6	Форма навчання	очна (денна), заочна
7	Статус дисципліни	обов'язкова
8	Мова навчання	українська
9	Курс	перший
10	Семестр	перший
11	Обсяг дисципліни в кредитах ЄКТС	3 кредити
12	Загальна кількість годин	90 год
13	Кількість змістових модулів	2 змістових модулів
14	Аудиторні заняття (год.)	денна форма навчання – 30 год, заочна форма навчання – 12 год.
15	Лекції (год.)	денна форма навчання – 10 год, заочна форма навчання – 4 год.
16	Практичні заняття	денна форма навчання – 20 год, заочна форма навчання – 8 год
17	Самостійна робота (год.)	денна форма навчання – 60 год, заочна форма навчання – 78 год
18	Вид ІНДЗ	презентація
19	Форма підсумкового контролю	залік
20	Електронна адреса дистанційного курсу	https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=4051

Частка годин аудиторних занять становить: для денної форми навчання – 33,3 % , для заочної форми навчання – 13,3 %.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33,3 % до 66,7 %

для заочної форми навчання – 13,3 % до 86,7 %

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів системи теоретичних знань про психологію стресу, кризові та гострі стресові реакції людини, особливості їх прояву в умовах надзвичайних ситуацій, військових дій, а також практичних умінь і навичок надання першої психологічної допомоги. Курс спрямований на оволодіння ефективними способами психологічної підтримки дорослих і дітей у станах страху, паніки, гострого емоційного напруження, дезорієнтації, апатії, ступору, агресії, нервового тремтіння, а також у ситуаціях втрати й горювання. Важливою складовою курсу є розвиток у студентів навичок самодопомоги та саморегуляції, конструктивного подолання стресу, стресостійкості й резильєнтності.

Основними завданнями навчальної дисципліни є:

1. Сформувати знання про сутність, мету, завдання, принципи та правила надання першої психологічної допомоги, її роль у збереженні психологічного благополуччя людини; ознайомити з алгоритмами надання ППД, зокрема принципом «дивитися – слухати – направляти», технікою «Діамант» та іншими базовими підходами до психологічної підтримки.

2. Сформувати практичні навички комунікації та психологічної підтримки людей, які перебувають у станах страху, паніки, плачу, нервового тремтіння, агресії, рухового збудження, апатії, ступору, дезорієнтації та інших гострих психологічних реакціях.

3. Сформувати знання про природу та механізми стресу, основні положення теорії Г. Сельє, стадії стресу, типові реакції людини на загрозу та особливості поведінки в стресовій ситуації. Ознайомити з методами психологічної самодопомоги та саморегуляції, зокрема техніками заземлення, дихальними вправами, когнітивними вправами, релаксаційними техніками та технікою «Безпечне місце»; сприяти розвитку стресостійкості та резильєнтності здобувачів освіти, формуванню навичок самодопомоги та профілактики негативних наслідків тривалого стресу.

4. Сформувати знання про психологію переживання горя та втрати, основні закономірності цього процесу, зокрема підхід до задач горювання В. Вордена.

5. Сформувати навички коректної психологічної підтримки людини, яка переживає втрату, з урахуванням особливостей переживання горя дорослими та дітьми.

6. Сформувати усвідомлення етичних принципів і меж компетентності під час надання першої психологічної допомоги, зокрема необхідності своєчасного перенаправлення людини до психолога, психотерапевта, лікаря або інших відповідних служб у випадках, що виходять за межі компетентності особи, яка надає ППД.

3. Компетентності та результати навчання

Вивчення дисципліни передбачає формування у здобувачів таких компетентностей:

ЗК 1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах верховенства права в Україні, поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку; виявляти свою громадянську позицію, що передбачає уміння аналізувати суспільне життя, виявляти готовність до діяльності у сфері безпеки й оборони України.

ЗК 8. Здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності; усвідомлювати і поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

СК 8. Здатність взаємодіяти з учасниками освітнього процесу на партнерських засадах, використовувати інструменти ефективної співпраці; формувати міжособистісні взаємини здобувачів освіти у спільноті на основі усвідомлення рівних можливостей та антидискримінаційних вимог, мотивації, сприяння розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності.

СК 9. Здатність організовувати безпечне, здоров'язбережувальне освітнє середовище; здійснювати профілактично-просвітницьку роботу із здобувачами освіти та іншими учасниками

освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формувати у здобувачів освіти культуру здорового та безпечного способу життя; надавати психологічну допомогу учасникам освітнього процесу.

Вивчення навчальної дисципліни забезпечує досягнення здобувачами освіти таких програмних результатів навчання:

ПРН 2. Оперувати знаннями методології наукового пізнання як концептуальної основи професійної/інноваційної діяльності вчителя навчальних предметів хімії і біології, інтегрованих курсів; розуміти загальні тенденції й закономірності розвитку психологічної, педагогічної, хімічної і біологічної наук, їх роль для досягнення Глобальних цілей сталого розвитку, зокрема, якісної освіти, міцного здоров'я, гендерної рівності, партнерства заради сталого розвитку.

ПРН 6. Володіти знаннями індивідуальних особливостей здобувачів освіти, вплив цих особливостей на засвоєння навчального матеріалу, ознак погіршення психоемоційного стану; сучасних форм, методів, технологій та засобів навчання, які сприяють розвитку уваги; способів/методів саморегуляції, подолання стресу, керування емоціями, порозуміння; методів ведення діалогу й полілогу, усвідомленого й емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації.

ПРН 12. Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти, їхніх потреб, здібностей, інтересів і можливостей; створювати умови формування позитивної самооцінки здобувачів освіти, формування мотивації до навчання; використовувати практики ефективної взаємодії учасників освітнього процесу; використовувати інструменти забезпечення інклюзивного навчання; забезпечувати педагогічну підтримку осіб з особливими освітніми потребами.

ПРН 13. Використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, керування власними емоціями; конструктивно реагувати на стрес, конфліктні ситуації, сприяти порозумінню; застосовувати в освітньому процесі практики усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості, ненасильницької та безконфліктної комунікації.

ПРН 15. Виконувати трудові функції сучасного педагога; створювати здоров'язбережувальне освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності та дій у надзвичайних ситуаціях, протидії булінгу, різним проявам насильства та дискримінації; залучати інших суб'єктів освітнього середовища (батьки, опікуни, громада) щодо освітніх проблем, стратегії Глобальних цілей сталого розвитку, популяризації природничої освіти.

ПРН 18. Виявляти автономію й відповідальність за виконання трудових функцій сучасного педагога, його методичної діяльності, партнерської взаємодії з учасниками освітнього процесу; провадження освітнього процесу; організації безпечного та здорового освітнього середовища, використання оптимальних форм, засобів і стратегій формування культури здорового й безпечного способу життя здобувачів освіти; дотримання правил підтримки особистого фізичного та психоемоційного здоров'я.

ПРН 19. Виявляти авторитетність, інноваційність, самостійність і автономію, академічну доброчесність; надавати пріоритетність розвитку нових ідей або процесів у передових контекстах професійної діяльності.

4. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Пререквізитами до вивчення навчальної дисципліни «Перша психологічна допомога» є навчальні дисципліни, у межах яких студенти набувають базових знань про закономірності функціонування та розвитку психіки, особливості поведінки людини, емоційні й когнітивні процеси, психологічні стани та механізми їх регуляції. Зокрема, необхідними передумовами є освітні компоненти «Загальна психологія», «Вікова психологія».

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ

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, істеричі, 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.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 3. Стресові ситуації в житті людини та особливості копінг-стратегій.

Поняття про стрес. Теорія Ганса Сельє. Стадії стресу. Загальні реакції на стрес: бий, біжи, замри. Теорія триєдиного мозку Пола Макліна. Поняття про опанування в стресових ситуаціях. Копінг-поведінка особистості та її особливості.

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.

4.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекції	практичні заняття	самостійна робота		лекції	практичні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1. Перша психологічна допомога: принципи та особливості надання								
Тема 1. Перша психологічна допомога: загальна характеристика	12	2	2	8	13	1	-	12
Тема 2. Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах	24	2	6	16	23	1	2	20
Разом за змістовим модулем 1	36	4	8	24	36	2	2	32
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога особистості в стресових та кризових ситуаціях								

Тема 3. Стресові ситуації в житті людини та особливості копінг-стратегій	16	2	4	10	14	-	2	12
Тема 4. Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації	20	2	4	14	20	-	2	18
Тема 5. Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати	18	2	4	12	20	2	2	16
Разом за змістовим модулем 2	54	6	12	36	54	2	6	46
ІНДЗ								
Всього годин	90	10	20	60	90	4	8	78

5.3. Теми лекцій

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочна
1	Перша психологічна допомога: загальна характеристика	2	1
2	Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах	2	1
3	Стресові ситуації в житті людини та особливості копінг-стратегій	2	-
4	Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації	2	-
5	Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати	2	2
	Всього годин	10	4

5.4. Теми практичних занять

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочна
1.	Перша психологічна допомога: загальна характеристика	2	-
2.	Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах	6	2
3.	Стресові ситуації в житті людини та особливості копінг-стратегій	4	2
4.	Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації	4	2
5.	Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати	4	2

	Всього годин	20	8
--	---------------------	-----------	----------

5.5. Самостійна робота

№ теми	Назва теми	кількість годин	
		денна	заочна
1.	Перша психологічна допомога: загальна характеристика	8	12
1.	1. Проаналізувати поняття «перша психологічна допомога» у вітчизняних та міжнародних підходах (ВООЗ, Червоний Хрест, ЮНІСЕФ). Визначити спільні та відмінні риси. 2. Розробити структурно-логічну схему «Хто, кому і в яких умовах надає першу психологічну допомогу». 3. Описати алгоритм підготовки психолога до надання ППД у кризовій ситуації (власний стан, безпека, оцінка ситуації). 4. На прикладі умовної кризової ситуації (обстріл, аварія, стихійне лихо) продемонструвати застосування принципів ППД «дивитися – слухати - направляти». 5. Проаналізувати техніку «Діамант» (ізраїльська модель ППД): описати етапи, мету кожного з них та можливості застосування в українському контексті.		
2.	Особливості надання ППД людині в різних психологічних станах	16	20
2.	1. Охарактеризувати психологічні прояви таких станів: плач, істерика, агресивна поведінка, рухове збудження, дезорієнтація. 2. Заповнити таблицю «Психологічний стан - допустимі дії фахівця - недопустимі дії -ризик». 3. Розробити алгоритм надання ППД людині з ознаками страху або паніки з урахуванням принципів безпеки. 4. Описати дії фахівця при апатії та ступорі, пояснити психологічні механізми цих станів. 5. Скласти алгоритм надання ППД при панічній атаці.		
3.	Стресові ситуації в житті людини та особливості копінг-стратегій	10	12
3.	1. Розкрити сутність стресу відповідно до теорії Г. Сельє. Охарактеризувати стадії стресу та їх психологічні прояви. 2. Проаналізувати реакції «бий — біжи — замри» у контексті теорії триєдиного мозку П. Макліна. 3. Скласти алгоритм надання ППД людині в стані гострого стресу з урахуванням військових умов. 4. Написати есе на тему «Роль першої психологічної допомоги у збереженні психічного здоров'я особистості в умовах війни».		
4.	Специфіка надання підтримки та самопомоги у стресовій ситуації	14	18
4.	1. Розкрити поняття управління стресом. Охарактеризувати роль саморегуляції у збереженні психічного здоров'я в кризових умовах. 2. Описати та апробувати не менше трьох технік заземлення. Зафіксувати власні відчуття та зміни психоемоційного стану.		

	3. Скласти добірку дихальних технік (не менше 3) для різних станів: тривога, паніка, напруження, виснаження. 4. Розробити приклади когнітивних вправ, спрямованих на зниження катастрофізації та відновлення відчуття контролю. 5. Описати алгоритм виконання техніки «Безпечне місце» та можливості її використання в ППД. 6. Написати есе «Які стреси зараз переживають мої рідні і друзі, і як я їм можу допомогти».		
5.	Особливості надання психологічної підтримки при переживанні горя втрати	12	16
5.	1. Дати психологічну характеристику горя втрати. Проаналізувати стадії переживання горя та їх варіативність. 2. Розкрити зміст задач горя за В. Ворденом. Пояснити їх значення для процесу адаптації після втрати. 3. Порівняти особливості переживання горя у дорослих і дітей (емоційні прояви, поведінкові реакції, потреби в підтримці). 4. Проаналізувати ситуацію переживання втрати дорослою людиною та запропонувати алгоритм психологічної підтримки. 5. Сформулювати правила спілкування з дитиною, яка горює: що варто говорити, а чого слід уникати. 6. Переглянути фільм «Незвідана земля». Проаналізувати в есе, хто і що допомогло головній героїні інтегрувати втрату.		
	Всього годин	60	78

5.6. Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми
1	Особливості надання першої психологічної допомоги жертвам надзвичайних ситуацій.
2	Перша психологічна допомога у випадку бомбардувань
3	Психологічна допомога дітям, які пережили насильство.
4	Релаксаційні техніки для подолання стресу.
5	Смерть близької людини як кризова ситуація у житті дитини.
6	Психологія нормального та патологічного горя втрати.
7	«Робота горя» як поступове прийняття втрати.
8	Специфіка надання першої психологічної допомоги учасникам бойових дій.
9	Специфіка надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок бойових дій.
10	Надання психологічної допомоги людині, яка переживає втрату.
11	Синдром емоційного вигорання та його профілактика.
12	Особливості надання психологічної допомоги дітям, які переживають горе втрати.
13	Психотравма у житті особистості. Засоби допомоги при психотравматизації.
14	Концепція стресу Г.Сельє.
15	Поняття про травматичний стрес.
16	Особливості надання першої психологічної допомоги дітям
17	Особливості надання першої психологічної допомоги підліткам.

18	Особливості надання першої психологічної допомоги літнім і старим людям.
19	Турбота волонтера про себе.
20	Психічне здоров'я особистості під час війни.
21	Здатність справлятися з повсякденними стресами як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни.
22	Здатність налагоджувати стосунки з людьми як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни
23	Здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді, суспільству і реалізовувати свої здібності як складова психічного здоров'я особистості в умовах війни
24	Збереження й підтримання психічного здоров'я особистості в умовах війни
25	Резильєнтність особистості: навіщо її розвивати?
26	Складові психологічної стійкості особистості
27	ППД особам з інвалідністю: етичні та комунікативні аспекти.
28	Перша психологічна допомога в освітньому середовищі під час кризових подій.
29	Культурні та соціальні чинники ефективності першої психологічної допомоги.
30	Комунікативні навички фахівця під час надання першої психологічної допомоги.
31	Перша психологічна допомога постраждалим від воєнних дій: психологічні ризики та ресурси.
32	Перша психологічна допомога особам, які втратили близьких: межі підтримки та подальше скерування.

ІНДЗ – це презентація до обраної теми. Кількість слайдів – не менше 10 з обов'язковим списком використаних джерел на останньому слайді.

6. Форми та методи навчання

Форми навчання: лекції (традиційні, проблемні, інтерактивні); практичні заняття; консультації (індивідуальні та групові); самостійна робота здобувачів освіти; індивідуальні навчально-дослідні завдання; виконання та захист презентацій.

Лекції (традиційні, проблемні, інтерактивні) забезпечують системне засвоєння теоретичних основ першої психологічної допомоги, ознайомлення з її принципами, алгоритмами та протоколами, особливостями допомоги в умовах стресу, кризових ситуацій, втрати, воєнних подій. Проблемні та інтерактивні лекції сприяють розвитку критичного мислення, уміння аналізувати психологічні ситуації, приймати обґрунтовані рішення та переносити теоретичні знання у практичну площину.

Практичні заняття спрямовані на формування практичних умінь надання першої психологічної допомоги: встановлення контакту, активного слухання, стабілізації емоційного стану, застосування технік саморегуляції, визначення потреб людини та вибору відповідної стратегії допомоги. Практичні заняття забезпечують відпрацювання алгоритмів дій у змодельованих та наближених до реальності ситуаціях.

Індивідуальні та групові консультації забезпечують можливість поглибити й уточнити навчальний матеріал, отримати індивідуальний зворотний зв'язок, обговорити труднощі у виконанні практичних завдань. Групові консультації сприяють обміну досвідом, взаємонавчанню та розвитку навичок професійної комунікації.

Самостійна робота здобувачів освіти сприяє поглибленню та систематизації знань, розвитку самостійності, відповідальності, навичок пошуку й критичного опрацювання інформації. Самостійне опрацювання наукових джерел, нормативних матеріалів, відеоматеріалів і практичних кейсів допомагає здобувачам формувати готовність до самостійного професійного навчання.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання розвивають дослідницькі, аналітичні та професійно-практичні компетентності. Виконання таких завдань передбачає пошук, аналіз і

узагальнення інформації, дослідження особливостей психологічної допомоги в різних кризових ситуаціях, розроблення рекомендацій та обґрунтування власних професійних рішень.

Виконання та захист презентацій розвивають уміння структурувати та візуалізувати інформацію, виокремлювати головне, аргументовано представляти результати власної роботи, відповідати на запитання та вести професійну дискусію. Захист презентацій формує комунікативну компетентність і впевненість у публічному представленні професійної інформації.

Методи навчання: словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, інструктаж; наочні методи: демонстрація, ілюстрація, використання мультимедійних презентацій, відеоматеріалів; практичні методи: виконання вправ, практичних робіт; інтерактивні методи: мозковий штурм, робота в малих групах, кейс-метод, метод аналізу конкретних ситуацій (case study); інформаційно- комунікаційні методи із застосуванням цифрових технологій та онлайнресурсів.

Словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда, дискусія, інструктаж - забезпечують засвоєння понятійно-категоріального апарату дисципліни, принципів та алгоритмів першої психологічної допомоги. Бесіда й дискусія сприяють розвитку професійного мовлення, аргументації, уміння слухати та враховувати різні погляди. Інструктаж забезпечує чітке розуміння послідовності дій під час виконання практичних вправ.

Наочні методи: демонстрація, ілюстрація, мультимедійні презентації, відеоматеріали - забезпечують візуалізацію складних психологічних процесів, алгоритмів і технік першої психологічної допомоги. Відеоматеріали дають можливість аналізувати приклади професійної поведінки, вербальної та невербальної комунікації, типові помилки під час взаємодії з людиною у кризовому стані.

Практичні методи: виконання вправ, практичних робіт - забезпечують перехід від теоретичних знань до практичної діяльності. Дають змогу відпрацьовувати навички встановлення контакту, активного слухання, психологічної стабілізації, заземлення, самопомоги, підтримувальної комунікації та визначення подальшої потреби у професійній допомозі.

Інтерактивні методи: мозковий штурм, робота в малих групах, кейс-метод, аналіз конкретних ситуацій (case study) - сприяють активному залученню здобувачів до навчального процесу, розвитку критичного та системного мислення, командної взаємодії й навичок прийняття рішень. Аналіз кейсів дає можливість моделювати професійні ситуації, визначати психологічні потреби людини, прогнозувати можливі ризики та обирати адекватні способи психологічної підтримки.

Рольові ігри та симуляції - дають можливість безпечно моделювати ситуації, у яких здобувач виступає у ролі фахівця, який надає психологічну допомогу, а інший учасник — людини, яка переживає кризову ситуацію. Метод сприяє формуванню навичок професійної комунікації, емпатійного слухання, стабілізації та прийняття ситуативних рішень.

Рефлексія та самоаналіз - сприяють усвідомленню власних емоційних реакцій, професійних ресурсів і обмежень, аналізу власної поведінки під час виконання практичних завдань. Рефлексивні вправи формують здатність до професійної саморегуляції та відповідального ставлення до власного психологічного стану під час надання допомоги іншим.

Аналіз професійних помилок і ситуаційних дилем дає можливість розглядати типові помилки під час надання першої психологічної допомоги, аналізувати їхні можливі наслідки та визначати більш ефективні моделі професійної поведінки. Сприяє формуванню професійної відповідальності та дотриманню етичних принципів.

7. Засоби оцінювання, методи навчання та демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Перша психологічна допомога” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- поточне опитування;
- групова дискусія;

- презентації результатів виконаних індивідуальних завдань;

8. Форми контролю

У процесі вивчення дисципліни “Перша психологічна допомога” використовуються такі форми контролю:

– поточний контроль здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на практичних заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи; підсумковий контроль проводиться у формі заліку (у термін, визначений графіком).

9. Критерії та порядок оцінювання результатів навчання. Політика оцінювання

Поточне оцінювання 60 балів.

ІНДЗ – 20 балів.

Самостійна робота – 20 балів

За роботу на практичному занятті студент може отримати максимум **5 балів**.

5 балів: здобувач демонструє ґрунтовні знання матеріалу практичного заняття в повному обсязі, вміє вільно висловлювати думку з проблемних питань, виявляє креативність у розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.

4 бали: студент демонструє повні, систематичні знання з практичного заняття, вміє вільно висловлювати думку з проблемних питань семінару, самостійно аналізує події, явища, факти, однак при викладі матеріалу допускає несуттєві помилки.

3 бали: здобувач демонструє знання основного матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність у проблемних питань практичного заняття, допускає помилки при викладі матеріалу, але спроможний усунути їх із допомогою викладача.

2 бали: здобувач демонструє фрагментарні знання, які є частково правильними; відповідь містить помилки у аналізі подій, явищ, фактів, використанні відповідної термінології, відзначається порушенням логіки викладу, неаргументованим висвітленням проблеми.

1 бал: студент демонструє фрагментарні знання, більшість з яких є неправильними; відповідь містить грубі помилки у аналізі подій, явищ, фактів, використанні відповідної термінології, відзначається порушенням логіки викладу, неаргументованим висвітленням проблеми.

0 балів: студент не володіє знаннями з практичного заняття, відповідь неправильна або відсутня взагалі.

Критерії оцінювання ІНДЗ

Максимальна оцінка – **20 балів**

1. Обґрунтування актуальності проблеми (2 бали).
2. Повнота у розкритті теми (6 балів).
3. Науковість та використання сучасних джерел інформації (6 балів).
4. Структурованість викладу матеріалу (3 бали).
5. Дотримання вимог щодо технічного чи художнього оформлення (3 бали).

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне і модульне оцінювання						Самостійна робота	Підсум кова оцінка
ЗМ1		ЗМ2			ІНДЗ		
Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5			
5	15	10	10	10	20	30	100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка ECTS100- бальна	Оцінка ECTS літерна	залік
90 – 100	A	зараховано
85-89	B	
75-84	C	
64-74	D	
60-64	E	
35-59	F_x	незараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин.

У випадку виникнення **конфліктних ситуацій**, керуватися нормами «Положення щодо врегулювання конфліктних ситуацій у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка»

Політика щодо академічної доброчесності: Обов'язково дотримуватися «Положення про академічну доброчесність та етику академічних взаємовідносин у Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка» Списування під час розв'язання тестових завдань та написання контрольних робіт є забороненим. Доцільність та дозвіл використання мобільних пристроїв визначається викладачем у кожному конкретному випадку під час підготовки практичних завдань в процесі заняття. Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, дуальна форма здобуття освіти, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн форматі за погодженням із керівником курсу.

10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Мультимедійний проектор – демонстрація презентацій.
2. Карімат (килимки для йоги) для проведення релаксаційних технік і технік для надання першої психологічної допомоги.
3. Ноутбук

12. Рекомендована література

Основна

1. Добрянська Л., Свідерська Г. Вплив дистресу на ментальне здоров'я вчителів в умовах війни. *Результативність в умовах війни: теорія, практика та ресурси*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів освіти і молодих учених (м. Тернопіль, 23 квітня 2025 р.). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 180-184. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/36325>
2. Жданова І. В. Перша психологічна допомога при афективно-шокових реакціях під час воєнних дій. *Особистість, суспільство, війна : матеріали міжнар. психол. форуму* (Харків, 15 квіт. 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 47–49. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/c15f1dcc-66ec-451f-8993-4ebf7b934d83>

3. Каплуненко Я. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 3. С. 36–41. <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2020.3.36-41>
4. Кишеньковий посібник з психологічної допомоги / Благодійний фонд «Рокада». Львів: BONA, 2023. URL: <https://rokada.org.ua/en/expert-materials/a-pocketbook-of-psychological-aid/>
5. Міністерство освіти і науки України. Поради з надання першої психологічної допомоги людям, які пережили кризову подію. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/news/poradi-z-nadannya-pershoi-psikhologichnoi-dopomogi-lyudyam-yaki-perezhili-krizovu-podiyu>
6. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, War Trauma Foundation, World Vision International ; пер. з англ. Київ : Університетське видавництво «Пульсари», 2017. 64 с. URL: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>
7. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи. Львів: Видавництво «Друкарські куншти». 2015.
8. Перша психологічна допомога: практичний poradnik / Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2024. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/b3097c99-73a0-4b7e-baf1-d5e18308fd15>
9. Свідерська Г.М. Особливості формування стресостійкості студентів-психологів в умовах війни в Україні. *Роль психології в часі відстоювання незалежності країни*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, Київ, 14 жовтня 2022 р. Київ : НУБіП України, 2022. С.60-62.
10. Свідерська Г.М., П'єх П.М. Життєстійкість особистості як чинник переживання психологічного благополуччя в умовах війни. *Вісімдесяті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки*: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції (м. Львів, Україна, м. Ополе, Польща, 23-24 листопада 2023 р.) / редкол. : О. Патряк та ін. ГО «Наукова спільнота», WSZIA w Opolu. Львів : ФО-П Шпак В.Б. 199 с.181-184. <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31847>
11. Свідерська Г.М. Страждання як шлях віднайдення сенсу при переживанні людиною горя втрати. *Психологія кризових станів: наука і практика*: матеріали Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції, 4-6 листопада 2021 р., м. Київ. С.147-149.

Допоміжна

1. Посібник із благополуччя: зменшіть стрес, перезарядіться та побудуйте внутрішню стійкість. Довідковий центр IFRC з психосоціальної підтримки, Копенгаген, 2022. 14 с.
2. Свідерська Г.М. Психологія чуйності: [монографія]. Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2013. 308 с.
3. Brymer M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A. Psychological First Aid: Field operations guide (2nd ed.). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. 2006. [http://www.nctsn.org/content/psychological first aid](http://www.nctsn.org/content/psychological%20first%20aid)
4. Cernak, I., Noble-Haeusslein, L.J. Traumatic brain injury: an overview of pathobiology with emphasis on military populations. *J. Cereb. Blood Flow Metab.*, 2010. P.255–266.
5. Freeman C., Flitcroft, A., Weeple, P. Psychological First Aid: A Replacement for Psychological Debriefing. ShortTerm post Trauma Responses for Individuals and Groups. The CullenRivers Centre for Traumatic Stress, Royal Edinburgh Hospital, 2003.
6. Hobfoll S., Watson, P., Bell, C., Bryant, R., Brymer, M., Friedman, M.. Five essential elements of immediate and midterm mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 2007. № 70 (4). P. 283–315.
7. War Trauma Foundation and World Vision International. Psychological First Aid Anthology of Resources. 2009. <http://www.wartrauma.nl> and <http://www.interventionjournal.com>

8. World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International. *Psychological first aid: guide for field workers*. Geneva: World Health Organization, 2011. 62 с. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>

13. Інформаційні інтернет-ресурси

1. ЕНМКД Перша психологічна допомога
<https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=4051>
2. Безкоштовні електронні підручники онлайн
URL: <http://gurt.org.ua/uploads/news/2009/01/13/samodopomoga.pdf>
https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf
<http://extrpsy.nuczu.edu.ua/statya12>
3. Навчальні матеріали онлайн. Психологія (<http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160261> <https://vseosvita.ua/library/nadanna-ekstrenoi-psihologicnoi-dopomogi-postrazdalomu-naselennu-vnaslidok-nadzvicajnoi-situacii-26157.html>)