



LABORE ET ZELO

ЕКСТРЕННА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У СИТУАЦІЯХ ГОСТРОГО СТРЕСУ

Обсяг: 4 кредити ЄКТС

Семестр: перший, **Рік:** 2025 - 2026

Дні, Час, Місце: згідно розкладу

Інформація про викладача

Ім'я	Щотка Оксана Петрівна
Контакти	shchotka.op@ndu.edu.ua
Робоче місце	Кафедра педагогіки, початкової освіти, психології та менеджменту (аудиторія 233 нового корпусу)
Години консультації	вівторок 13.30-15.00

Опис курсу

Мета курсу: ознайомити студентів різних спеціальностей із принципами надання екстреної психологічної допомоги в ситуаціях гострого стресу, навчити їх базовим навичкам кризового втручання та саморегуляції, які можуть бути корисними як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті.

Завдання курсу:

- Ознайомити студентів із механізмами стресових та кризових реакцій.
- Надати знання про принципи першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій.
- Навчити ефективних технік стабілізації психоемоційного стану для себе та інших.
- Розвинути практичні навички спілкування з людьми, які переживають кризу чи травму.
- Ознайомити з етичними аспектами надання психологічної допомоги непсихологами.

Мета навчання

Після успішного закінчення курсу студенти будуть здатні:

- Розпізнавати стресові та кризові реакції у себе та оточенні.
- Застосовувати навички першої психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.
- Використовувати прості техніки саморегуляції та стабілізації.
- Ефективно підтримувати людей у кризі, не завдаючи шкоди.
- Визначити ситуацію, що потребують залучення професійної психологічної допомоги.

Форми і методи навчання

Курс буде викладений у формі лекцій (20 год.), практичних занять (20 год.), організації самостійної роботи студентів в бібліотеках та комп'ютерних мережах (80). Викладач використовуватиме словесні, наочні та практичні, а також проблемні й інтерактивні методи навчання; практичні заняття з відпрацюванням навичок кризового спілкування; аналіз кейсів та ситуаційні вправи; групові дискусії та

рольові ігри; техніки тілесно-орієнтованої саморегуляції: пропонуватимуться завдання, які передбачають відтворення та узагальнення знань, прості та складні розумові операції, продуктивне мислення, дослідницьку діяльність та створення певних мовленнєвих конструкцій (тези, анотації, есе, рецензії), рефлексивні завдання. Окрім лекційної та семінарської форми роботи передбачається проведення індивідуальних та групових консультацій.

Для вивчення курсу студентам необхідно мати підручники, вказані у списку основної літератури, мати доступ до інтернету, необхідно також бути зареєстрованим на відповідній сторінці в УНІКОМі.

Організація навчання

Обсяг	Тема
15 год.	Тема 1. Гострий стрес та його вплив на людину.
15 год.	Тема 2. Перша психологічна допомога (ППД) у кризових ситуаціях.
30 год.	Тема 3. Кризові реакції та поведінка в екстремальних умовах.
15 год.	Тема 4. Кризові інтервенції: алгоритми дій
15 год.	Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та посттравматичне зростання
15 год.	Тема 6. Техніки саморегуляції та стабілізації в умовах стресу
15 год.	Тема 7. Резилієнтність та засоби її плекання
15 год.	Тема 8. Етичні аспекти психологічної підтримки та допомоги в кризових ситуаціях
120 год	

Оцінка

Підсумкова оцінка курсу буде обчислюватися з використанням таких складових:

Бали	Результат навчання, що оцінюється
48	Робота на практичному занятті
12	Самостійна робота: виконання завдань рефлексивного характеру, ведення щоденника
30	Виконання ІНДЗ: написання есе
10	Виконання модульної контрольної роботи
100	Разом

Політика курсу

Відвідування та / або участь є важливим компонентом даного курсу. Відвідування студентами лекцій, семінарсько-практичних занять – реєстрація відвідування обов'язкова. Варіант індивідуального графіка навчання можливий за попередньої узгодженості плану роботи з викладачем.

Запізнення. Крайньою межею здачі самостійної роботи, ІНДЗ та модульної контрольної роботи - є за день до заліку. Після цієї дати знижується оцінка за виконану роботу.

Переоцінка завдань можлива протягом тижня після отримання оцінки на основі усного звернення до викладача.

Перескладання роботи студентів можливо протягом тижня після отримання оцінки на основі усного звернення до викладача.

Академічна доброчесність та плагіат. Підходи до оцінювання самостійності та оригінальності виконаної роботи залежать від форми цієї роботи.

Зокрема, **оперативний контроль знань** та **вирішення психологічних задач** виконується студентом вдома або на занятті (за відповідних вказівок викладачів) з використанням усіх наявних джерел. При цьому обов'язково студентам будуть запропоновані також оперативні контролю знань для самостійного виконання без користування будь-якими джерелами інформації.

Контрольна робота на занятті виконується завжди тільки самостійно, без використання будь-яких джерел.

Усна відповідь на занятті - переважно самостійна без опори на джерела.

Написання есе, рецензій, відповідей на проблемні питання має бути повністю оригінальними з обов'язковими посиланнями, якщо використовується чужа думка чи точка зору.

Виконання **ІНДЗ** передбачає користування різними джерелами при обов'язковому посиланні.

При написанні **модульної контрольної роботи** не допускається користування будь-якими джерелами інформації або пристроями.

Мобільні пристрої на заняттях використовуються в окремих крайніх випадках і тільки, якщо вони не заважають індивідуальній та спільній роботі.

Поведінка в аудиторії. Під час аудиторних занять студентам дозволяється брати з собою та вживати безалкогольні напої.

Література для вивчення дисципліни

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайній ситуації. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
2. Знати щоб вижити / Цикли програм: Випуски 1, 2, 5, 7. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S4XXcRX9vH8&list=PL9QltWpnkybHvnSUJPNbkUIKfBtgu3XAa>
3. Комісія УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я. Перша психологічна допомога. Львів : Друкарські куншти, 2015. 184 с.
4. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: http://www.dec.gov.ua/mtd/dodatki/2016_121_PTSR/2016_121_YKPMPTSR.doc (accessed: 01.03.2016).
5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Панграцці, А. Г. Царенко / За ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
6. Допомоги мені сказати прощай: Взаємодопомога в жалобі за померлим та при інших втратах / пер. Наталії Чернявської; за ред. Романа Скакуна. Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2015. 144 с.
7. Царенко А, Войтович М. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
8. Сіренко Т., Кухарук О., Фроленкова О. Управління стресом та самопомога для медпрацівників. Київ, 2023. 69 с.