



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 28.08.2025

Голова вченої ради

О.В. Яковлева



ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ОБОВ'ЯЗКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

А.М. Маслюк, 2025 рік
maslyuk@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 1 від 28.08.25

Зав. каф. *Лановенко* Ю. І. Лановенко

Київ 2025

Силабус обов'язкової освітньої компоненти ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини».

Розробники: А. М. Маслюк, доктор психол. наук, доцент, професор кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій; А. В. Шафорост, магістр практичної психології, викладач кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій.

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© А. М. Маслюк, А. В. Шафорост 2025 рік
© КІБІТ, 2025 рік

1. Анотація курсу

Місце «Перша психологічна допомога» в програмі навчання: дисципліна відноситься до обов'язкової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, 1 підсумковий проект, підсумковий залік, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Екзамен
Денна	1	3	90	16	16	56	2
Заочна	1	3	90	4	4	80	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Загально-психологічні засади психореабілітації, Методика викладання психології, Професійно-особистісний спецпрактикум

Постреквізити – Психодіагностика та консультування в психореабілітації, Групи психореабілітаційної підтримки, Організація волонтерської психореабілітаційної служби, Емоційний інтелект (тренінг), Міждисциплінарна взаємодія в реабілітації.

2. Мета курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні реакції та стани людини в умовах гострого стресу та кризових ситуацій, а також принципи, алгоритми та практичні методи негайної психологічної підтримки та допомоги постраждалим, що спрямовані на стабілізацію їхнього психоемоційного стану.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти теоретичних знань та практичних навичок з надання першої психологічної допомоги (далі – ППД) особам, які перебувають у кризових ситуаціях та зазнали впливу стресових факторів, а також розвитку здатності до самодопомоги та підтримки власного психологічного благополуччя.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

ЗК 01. Здатність застосовувати теоретичні знання з першої психологічної допомоги у практичних ситуаціях реагування на кризові події та їх наслідки.

ЗК 04. Уміння виявляти психологічні потреби постраждалих, формулювати завдання та вирішувати проблеми в межах надання ППД.

ЗК 05. Здатність виявляти цінність та повагу до різноманітності та мультикультурності у процесі взаємодії з постраждалими.

ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань, дотримуючись професійних стандартів та принципів етики при наданні ППД.

ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо, забезпечуючи власну безпеку та своєчасне перенаправлення постраждалих.

СК 01. Здатність розуміти типові психологічні реакції на стрес, кризу та травму (включаючи наслідки військового конфлікту та міжособистісної травми), та використовувати ці знання для ефективного надання ППД.

СК 02. Здатність здійснювати первинну психологічну оцінку емоційного, когнітивного та поведінкового стану особистості в гострій кризовій ситуації.

СК 03. Здатність застосовувати ключові принципи та техніки першої психологічної допомоги для підтримки особистості в складних життєвих, кризових та екстремальних ситуаціях, включаючи умови конфлікту та насильства.

СК 06. Здатність здійснювати психологічну інтервенцію у гострих кризових ситуаціях, зокрема в умовах військового конфлікту, а також при виявленні ознак міжособистісної травми та складних психологічних реакцій (агресія, дисоціація, суїцидальні думки).

СК 09. Здатність вирішувати етичні дилеми, що виникають під час надання ППД, з опорою на професійні етичні принципи та норми.

СК 11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в складних життєвих ситуаціях.

СК 12. Здатність здійснювати психолого-реабілітаційну діагностику, розробляти та реалізовувати індивідуальні та групові плани психологічної реабілітації осіб.

СК 13. Здатність розробляти та застосовувати превентивні та корекційні програми збереження психологічного здоров'я людини.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

СК 15. Здатність активізувати психосоматичні ресурси особистості для її ефективного функціонування в складних життєвих ситуаціях.

СК 16. Здатність застосовувати психологічні технології, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, соціальної активності, когнітивних функцій і самостійності клієнтів.

До програмних результатів навчання віднесено:

ПРН 01. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань з першої психологічної допомоги із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 04. Робити психологічний прогноз щодо типових реакцій та потреб особистості у стресових, кризових та екстремальних ситуаціях.

ПРН 07. Доступно і аргументовано представляти результати аналізу кейсів та обґрунтовувати рішення щодо надання ППД у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПРН 08. Оцінювати ступінь складності ситуації та власних можливостей у наданні ППД, приймати рішення про звернення за супервізією або перенаправлення до інших фахівців.

ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми, що виникають під час надання ППД, з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до стану постраждалого та ситуації наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності для застосування в ППД.

ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПРН 13. Визначати психічні, когнітивні та емоційні потреби клієнтів у контексті кризової ситуації та подальшого реабілітаційного супроводу.

ПРН 15. Надавати кваліфіковану першу психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для стабілізації стану та активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН 16. Співпрацювати з фахівцями суміжних галузей (педагогами, соціальними працівниками, менеджерами, лікарями, реабілітологами) у процесі психологічного реабілітаційного супроводу клієнта.

Програма навчальної дисципліни складається з **3-х змістових модулів та 8-и тем.**

3. План лекційних та семінарських занять та завдання до СРС

Основний підручник цього курсу – Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях / О. Моргунов, О. Федоренко, Н. Мілорадова [та ін.]; за ред. О. Моргунова. – Харків : Харківський національний університет внутрішніх справ, 2022. – 84 с.

Технічне обладнання: VR-шолом Meta Quest 2 Pro з доступом до платформи інструментів змішаної реальності (MPT) на базі штучного інтелекту.

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи першої психологічної допомоги

Лекція 1. Загальні основи ППД.

1. Поняття стресу, кризової ситуації та травми.
2. Визначення та принципи ППД.
3. Етичні аспекти надання ППД.

Практичне заняття 1.

1. Аналіз кейсів та визначення понять: кожна група отримує 2-3 картки з описом різних ситуацій. Завдання групи – прочитати кейси та для кожного з них:
 - Визначити, чи є описана ситуація стресовою, кризовою або травматичною.
 - Обґрунтувати свою відповідь, посилаючись на визначення, отримані на лекції.
 - Оцінити, чи потребує особа в кейсі першої психологічної допомоги. Якщо так, то чому?

- Запропонувати 1-2 базові дії з надання ППД, які були б доречними в даній ситуації, враховуючи загальні принципи.
- 2. ППД vs інші види допомоги.
- 3. Етика надання ППД.

CPC 1.

1. Заповнити таблицю, порівнюючи ППД з психотерапією та психологічним консультуванням за такими критеріями: мета допомоги, тривалість, кваліфікація фахівця, основні методи та інструменти, цільова аудиторія (стан особи), місце надання допомоги.
2. Вибрати 1 дилему із запропонованих та виконати наступні дії:
 - Проаналізувати дилему, визначити залучені етичні принципи (наприклад, конфіденційність, автономія, благодійність, не нашкодь).
 - Запропонувати можливі варіанти дій, обґрунтувавши кожен з точки зору етики.
 - Вибрати найбільш оптимальний варіант та пояснити, чому саме він є найкращим у даній ситуації.
 - Письмову роботу прикріпити до гугл-класу.

Дилема А: Ви надаєте ППД людині, яка пережила травматичну подію. Вона починає розповідати про свої суїцидальні думки, але просить нікому про це не говорити. Як ви вчините?

Дилема Б: Ви надаєте ППД постраждалому, який перебуває у стані сильного шоку і не може дати чіткої згоди на допомогу. Чи маєте ви право діяти без його прямої згоди?

Дилема В: Під час надання ППД ви дізнаєтеся інформацію, яка може зашкодити третій особі, але не пов'язана безпосередньо з безпекою постраждалого. Чи повинні ви розголошувати цю інформацію?

Література:

1. Ельканов, Д. К. До проблеми переживання стресу цивільним населенням внаслідок війни // Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. Liha-Pres, 2022. DOI: 10.36059/978-966-397-286-2-17.
2. Коломієць, Т., Нежута, А. Первинна психологічна допомога постраждалим від бойових дій. Наукові перспективи (Naukovì perspektivi), 2022, (9(27)), С. 336–343. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-9(27)-336-343.
3. Овчаренко, О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: Навч. посіб. Університет «Україна», 2023.
4. Перша психологічна допомога / Інститут психічного здоров'я УКУ. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/persha_psychologichna_dopomoga_2015_online.pdf
5. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус,

Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво Пульсари, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.

6. Пилипенко, Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. Вісник Національного університету оборони України, 2022, № 70, вип. 6, С. 142–148. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148.

Лекція 2. Основні прийоми та техніки ППД.

1. Загальні правила та етапи надання ППД.
2. Основні прийоми та техніки ППД при типових кризових реакціях.
3. Комунікація в ситуації надання ППД.
4. Типові помилки при наданні ППД.

Практичне заняття 2. Техніки надання ППД.

1. Диференціація станів.
2. Рольова гра.
3. Аналіз помилок.
4. Рефлексія та зворотний зв'язок.

СРС 2.

1. У гугл-класі представлена сукупність станів, які ми переживаємо під час стресу. Ваша задача – описати унікальні дії для кожного симптому: як надавати першу психологічну допомогу.
2. Орієнтуйтеся за власними відчуттями, досвідом, звертайте увагу на силу прояву стану.
3. Усі свої висновки у формі презентації або відео потрібно прикріпити до гугл-класу.

Література:

1. Вааранен-Валконен, Н., Заварова, Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події / Рада Європи. 2022. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>.
2. Довгань, Н. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу: структура та алгоритми дій. Scientific Studios on Social and Political Psychology, 2021, (48(51)), С. 145–153. DOI: 10.33120/sssppj.vi48(51).245.
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.

4. Растроста, Г. Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації / НВВ КЗ СОІППО. 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://surl.li/aijvoh>.
5. Ясточкіна І. Перша психологічна допомога дітям та підліткам / Ірина Ясточкіна. Наукові записки БДПУ. Сер.: Педагогічні науки. 2022. Вип. 3. С. 205–214.

Лекція 3. Особливості очного, дистанційного надання ППД та застосування VR-технологій.

1. Очне надання ППД: переваги та особливості.
2. Дистанційне надання ППД: виклики та адаптації.
3. VR-технології при ППД.

Практичне заняття 3.

Відпрацювання навичок очного та дистанційного надання ППД

1. Особливості комунікації у дистанційному, очному, та VR-інструментальному форматі ППД.
2. Відпрацювання сценаріїв.
3. Підсумкова рефлексія та обговорення.

СРС 3.

Запропонуйте два гіпотетичні (або ж реальні, з власного досвіду) кейси постраждалих, які, на вашу думку, потребують ППД (приклади нижче). Один кейс має бути більш придатним для очного надання допомоги, інший – для дистанційного.

Приклад кейсу для очної ППД: людина з гострою панічною атакою в укритті під час обстрілу, де є фізична можливість бути поруч.

Приклад кейсу для дистанційної ППД: вимушено переміщена особа, яка перебуває за кордоном, відчуває хронічну тривогу та ізоляцію, але не має можливості зустрітися особисто.

1. Для кожного кейсу проведіть порівняльний аналіз:
 - короткий опис ситуації та стану постраждалого;
 - обґрунтування вибору формату ППД: чому саме цей формат (очний/дистанційний) є найбільш доцільним у даному випадку, враховуючи переваги та обмеження обох;
 - розробіть детальний план дій з надання ППД, який адаптований саме до обраного вами формату (очного чи дистанційного). Опишіть конкретні фрази, техніки та дії, які ви будете використовувати.
 - які труднощі можуть виникнути у вибраному форматі саме для цього кейсу, і як ви плануєте їх долати?
2. Дослідження технічних та безпекових аспектів дистанційної ППД:
 - вивчіть особливості використання однієї з платформ для дистанційної комунікації (наприклад, Zoom, Google Meet, Skype, Telegram-дзвінки) з точки зору надання ППД;
 - які функції цієї платформи є корисними для ППД?

- які є обмеження (якість зв'язку, конфіденційність, безпека даних)?
- 3. Опрацюйте питання конфіденційності та захисту даних при дистанційному наданні ППД:
 - які заходи безпеки необхідно вжити надавачеві, щоб захистити інформацію про постраждалого?
 - як ви будете перевіряти безпеку постраждалого та себе під час дистанційного зв'язку, особливо коли візуальний контакт обмежений (наприклад, при телефонному дзвінку)?
- 4. Напишіть короткий рефлексивний звіт про ваші особисті відчуття та виклики, які виникають при думках про надання ППД у дистанційному форматі. При відповіді врахуйте такі запитання:
 - які навички, на вашу думку, потребують найбільшого розвитку для ефективної роботи як в очному, так і в дистанційному форматі?
 - як ви плануєте підтримувати власний психологічний ресурс, працюючи в обох форматах, особливо при дистанційній взаємодії, де бракує невербальної підтримки?
- 5. Письмову роботу прикріпити до гугл-класу.

Література:

1. БО «БФ «Як ти, брате?». Як ти, брате? Як розмовляти під час війни. 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://yakty.com.ua/>.
2. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова [та ін.]. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.
4. Пріткова, О. Техніки стабілізації: білатеральна стимуляція, мозочкова стимуляція, дихання // Методичні рекомендації створені командою психологів проєкту Safe Space. Проєкт Safe space, 2024. С. 55–70. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://povirusebe.org/sites/default/files/2024-03/velikacompressed-4.pdf>.

Лекція 4. Особистий досвід отримання ППД для психолога.

1. Психолог у кризі: причини та прояви потреби в ППД.
2. Бар'єри для отримання допомоги та подолання стигматизації.

Практичне заняття 4. Аналіз особистого досвіду застосування методів ППД у життєвих ситуаціях.

1. Визначення ефективних та неефективних методів, причин їхньої дієвості/неефективності.
2. Ідентифікація «улюбленого» та «універсального» методів.

- | | |
|--|--|
| 3. Алгоритм дій: як психологу отримати ППД та подальшу підтримку. | 3. Обговорення методів, що викликають труднощі у застосуванні. |
| 4. Супервізія психолога як невід’ємна складова професійної діяльності у контексті ППД. | 4. Аналіз ефективності методів для оточення. |

СРС 4.

Напишіть невелике есе, де дайте відповідь на наступні запитання:

1. Які методи першої психологічної допомоги ви застосовували в своєму житті? У яких ситуаціях?
2. Що для вас спрацювало, а що - ні? Як думаєте, чому саме так?
3. Чи є улюблений та «універсальний» метод? З яким методом важко працювати?
4. Які методи виявилися найбільш ефективними для вашого оточення? Як гадаєте, чому так?

Література:

1. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова [та ін.]. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
2. Пріткова, О. Техніки стабілізації: білатеральна стимуляція, мозочкова стимуляція, дихання // Методичні рекомендації створені командою психологів проєкту safe space. Проєкт Safe space, 2024. С. 55–70. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://povirusebe.org/sites/default/files/2024-03/velikacompressed-4.pdf>.
3. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: зб. наук. пр. за матеріалами наук.-практ. конф. / за ред. Я. В. Кічука. РВВ ІДГУ, 2019. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>.
4. Штепа, О. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної психології, 2020, (47), С. 231–252. DOI: 10.32626/2227-6246.2020-47.231-252.

Змістовий модуль 2. Вікові аспекти надання ППД

Лекція 5. Особливості надання першої психологічної допомоги дітям та підліткам.

1. Загальні принципи надання ППД дітям.
2. Вікові особливості реакцій на стрес та травму.

Практичне заняття 5. Адаптація першої психологічної допомоги для дітей та підлітків: практичний підхід.

1. Особливості реакцій на стрес у дітей та підлітків: аналіз та диференціація.
2. Адаптація методів ППД: рольові сценарії.

- | | |
|--|--|
| 3. Адаптація ППД для дітей та підлітків. | 3. Етична дилема: що робити з інформацією? |
| 4. Роль батьків та опікунів у наданні ППД дітям. | |
| 5. Етичні аспекти та перескеровування у роботі з дітьми. | |

СРС 5.

Студенти самостійно розділяються на групи і працюють над наступними завданнями:

1. Кожна група онлайн отримує набір карток з різними проявами стресу (наприклад, «регрес до енурезу», «ризикована поведінка», «соматичні скарги», «чіпляння до батьків», «нічні жахи», «ізоляція від однолітків»).
2. Студенти повинні розподілити ці картки за віковими категоріями (0-3 роки, 3-6 років, 6-12 років, 12-18 років), обґрунтувати свій вибір на основі матеріалу лекції та додаткової літератури. Зазначити, які реакції можуть бути «універсальними» для всіх вікових груп, а які – специфічними.
3. До загальних висновків обов'язково додати свій зворотній зв'язок:
 - кожен студент ділиться одним «найважливішим інсайтом», отриманим на занятті щодо надання ППД дітям;
 - написати відповіді на запитання: «Що було найскладнішим/найцікавішим у відпрацюванні?», «Які аспекти роботи з дітьми потребують подальшого вивчення?».
4. Кожна група презентує свої висновки у формі презентації або відео, які потрібно прикріпити до гугл-класу.

Література:

1. Вааранен-Валконен, Н., Заварова, Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події / Рада Європи. 2022. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>.
2. Довгань, Н. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу: структура та алгоритми дій. Scientific Studios on Social and Political Psychology, 2021, (48(51)), С. 145–153. DOI: 10.33120/sssppj.vi48(51).245.
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.
4. Растроста, Г. Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації / НВВ КЗ СОІППО. 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://surl.li/aijvoh>.
5. Ясточкіна, І. Перша психологічна допомога дітям та підліткам. Наукові праці Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022. Т. 1, № 3. С. 205–214.

Лекція 6. Особливості надання першої психологічної допомоги людям старшого віку.

1. Чому ППД для людей старшого віку потребує особливого підходу?
2. Принципи та етапи надання ППД з урахуванням особливостей старшого віку.
3. Специфічні прояви стресу та адаптовані техніки ППД для людей старшого віку.
4. Етичні аспекти та самодопомога для надавача ППД.

Практичне заняття 6.

Відпрацювання навичок надання ППД людям старшого віку.

1. Активне слухання та адаптована комунікація.
2. Розпізнавання станів та вибір тактики.
3. Відпрацювання технік ППД (рольова гра).

СРС 6.

Комплексний аналіз та стратегія надання ППД літній людині в кризовій ситуації

1. Студентам необхідно самостійно розробити детальний опис гіпотетичної ситуації, в якій літня людина (вік 65+) переживає кризову подію (наприклад, наслідки воєнних дій, природне лихо, раптова втрата близької людини, вимушена евакуація/переміщення, тривала соціальна ізоляція, або гостра стресова реакція, як-от панічна атака, сильна дезорієнтація чи апатія).
2. В описі кейсу потрібно зазначити:
 - вік та стать особи;
 - коротку інформацію про загальний стан здоров'я (якщо це суттєво впливає на ситуацію, наприклад, наявність хронічних захворювань, сенсорних порушень, початкових ознак когнітивних розладів);
 - соціальний контекст (чи є поруч родичі, опікуни, друзі, наскільки людина соціально активна/ізольована);
 - детальний опис основних симптомів стресової реакції (як фізичних, так і емоційних, когнітивних, поведінкових); конкретні обставини, що призвели до цього стану.
3. Далі потрібно проаналізувати психологічний стан і потреби за таким планом:
 - проаналізуйте психологічний стан постраждалого, спираючись на матеріал лекції та додаткові джерела про особливості стресових реакцій у людей старшого віку;
 - визначте ключові психологічні, емоційні, когнітивні та базові потреби, які виникають у постраждалого в цій конкретній ситуації;
 - оцініть потенційні ризики (наприклад, суїцидальні думки, повна відмова від комунікації, дегідратація тощо) та наявні захисні фактори/ресурси особистості.

4. Розробка покрокової стратегії надання ППД:
 - запропонуйте детальний покроковий план надання ППД (на 1-2 години взаємодії), максимально адаптований до віку, стану та потреб постраждалого з обраного кейсу;
 - обґрунтуйте кожну дію: поясніть, чому саме ця дія є доречною та ефективною в даній ситуації, посилаючись на принципи адаптованої ППД для людей старшого віку (терпіння, ясність, повага до гідності);
 - включіть конкретні приклади вербальної та невербальної комунікації;
 - обов'язково вкажіть, яких дій слід уникнути («червоні лінії») у вашому кейсі;
 - опишіть, які додаткові ресурси (соціальні служби, медичні фахівці, профільні установи, психологи-геронтологи тощо) можуть бути залучені для подальшої допомоги та куди можна перенаправити постраждалого після надання ППД.
5. Рефлексія: коротко опишіть власні відчуття та думки, які виникли під час роботи над цим кейсом, дайте відповідь на запитання:
 - які знання та навички, отримані на лекції та практичному занятті, були для вас найкориснішими при виконанні завдання?
 - які потенційні виклики ви ідентифікували для себе як для надавача ППД?
6. Результати роботи прикріпити до гугл-класу.

Література:

1. Лозова, О. М. Особливості терапії психічної травми у людей похилого віку // Збірник тез наукових доповідей Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції «Соціально-психологічна підтримка особистості в умовах суспільних трансформацій» (08 жовт. 2024 р.). Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, 2024.
2. Павелків, Р. В., Харченко, Є. М. Геронтопсихологія: медико-біологічні та соціально-психологічні аспекти старіння : навч. посіб. Центр учбової літератури, 2020.
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.
4. Помиткін, Е. О., Рибалка, В. В. Геронтопсихологія навчання особистості похилого віку: посібник. Талком, 2020.
5. Ушакова, І. М. Геронтопсихологія: підручник. НУЦЗУ, 2014.

Змістовий модуль 3. Соціальні аспекти надання ППД

Лекція 7. Особливості надання ППД у час військового конфлікту.

1. Психотравмуючий вплив військового конфлікту.
2. Особливості надання ППД цивільному населенню.
3. Особливості надання ППД військовослужбовцям.
4. Безпека надавача допомоги та завершення.

Практичне заняття 7.

Відпрацювання навичок надання ППД в умовах конфлікту.

1. Оцінка безпеки та первинне реагування.
2. Відпрацювання ППД для цивільних: кейс-стаді та рольова гра.
3. Відпрацювання ППД для військових: специфіка та відпрацювання.
4. Рефлексія та самодопомога надавача.

СРС 7.

Студентам необхідно розробити розширений опис гіпотетичної ситуації, що сталася в умовах військового конфлікту (можна взяти з власного досвіду, кінофільмів/літератури). Кейс має стосуватися або цивільної особи (дитина, доросла людина, особа похилого віку), або військовослужбовця.

1. Опис кейсу має включати:
 - демографічні дані особи (вік, стать, соціальний статус);
 - детальний опис травматичної події, пов'язаної з військовим конфліктом (наприклад: тривале перебування під обстрілами, втрата домівки, вимушене переміщення, втрата близьких, участь у бойових діях, свідчення насильства тощо);
 - фізичний та психологічний стан особи на момент початку надання ППД (опис конкретних симптомів гострої стресової реакції: паніка, ступор, агресія, дезорієнтація, апатія, надмірний плач, тремтіння, замкнутість тощо);
 - короткий контекст (де відбувається подія – укриття, вулиця, пункт евакуації, стабілізаційний пункт тощо).
2. Далі:
 - проведіть детальний аналіз психологічного стану особи, спираючись на знання про психологічні наслідки військового конфлікту та типові реакції на стрес;
 - визначте ключові психологічні та базові потреби постраждалого в даній ситуації;
 - оцініть потенційні ризики (наприклад, суїцидальні думки, повна відмова від комунікації, аутоагресія, небезпека для оточуючих) та наявні захисні фактори/ресурси особистості та середовища;
 - обґрунтуйте, чому саме таку реакцію демонструє особа, з посиланням на теоретичні засади (наприклад, «нормальна реакція на ненормальні обставини»).

3. Розробка покрокової стратегії надання ППД за таким планом:
 - запропонуйте детальний покроковий план надання ППД, який враховує специфіку військового конфлікту, обраний кейс та особливості категорії постраждалого (цивільний/військовий, вік);
 - обґрунтуйте кожну дію: поясніть, чому саме ця дія є доречною та ефективною, посилаючись на принципи адаптованої ППД. Наведіть конкретні приклади фраз, дій, технік, які б ви використали;
 - включіть рекомендації щодо безпеки надавача допомоги та постраждалого.
 - визначте, які «червоні лінії» (дії, яких слід уникати) є критично важливими в цьому кейсі;
 - опишіть, які ресурси (соціальні, медичні, психологічні, військові) можуть бути залучені для подальшої допомоги та куди можна перенаправити постраждалого після надання ППД;\
 - розгляньте можливі етичні дилеми, що можуть виникнути в даній ситуації (наприклад, конфіденційність, примусовість допомоги) та запропонуйте шляхи їх вирішення;
 - продумайте можливі труднощі, з якими може стикнутися психолог в цьому кейсі, та запропонуйте шляхи їх вирішення.
4. Рефлексія:
 - опишіть власні відчуття, думки та емоції, які могли б виникнути у вас як у надавача допомоги під час роботи над цим кейсом;
 - які знання та навички, отримані на лекції та практичному занятті, були найкориснішими?
 - які особисті виклики ви ідентифікували для себе під час аналізу такої складної ситуації?
 - як ви планували б піклуватися про власний психологічний ресурс після надання допомоги в подібному кейсі?
 - Що було найскладнішим під час роботи? Як ви впоралися із цим? Чи є труднощі, із якими впоратися не змогли?
5. Прикріпіть результати роботи в гугл-клас

Література:

1. БО «БФ «Як ти, брате?». Як ти, брате? Як розмовляти під час війни. 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://yakty.com.ua/>.
2. Возніцина, К., Литвиненко, Л. (Ред.). Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?: Довідник для широкого кола фахівців (2-ге вид., доп.). НАТО; Міністерство у справах ветеранів України, 2023.
3. Інститут психічного здоров'я УКУ. Перша психологічна допомога. Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. б. д. Електронний ресурс. Режим доступу: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/persha_psychologichna_dopomoga_2015_online.pdf
4. Кісарчук, З., Омельченко, Я., Лазос, Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій / З. Кісарчук

- (Ред.). Логос, 2015. Електронний ресурс. Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf.
5. Колесніченко, О., Мацегора, Я., Приходько, І. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності / І. Приходько (Ред.). НА НГУ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_PPD.pdf.
 6. Міністерство оборони України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України, Управління психологічного забезпечення. Пам'ятка офіцеру-психологу щодо організації психологічного супроводження військовослужбовців під час виконання завдань за призначенням. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.mil.gov.ua/content/pdf/psix_zabezpe/chenya/met_book.pdf.

Лекція 8. Особливості надання ППД постраждалим від насильства, тортур і жорстокого поводження.

1. Природа та психотравмуючий вплив насильства, тортур та жорстокого поводження.
2. Особливості психологічних реакцій постраждалих та адаптована ППД.
3. Вікові та гендерні особливості надання ППД постраждалим.
4. VR-технологія у роботі з постраждалими від насильства.

Практичне заняття 8. Практичні особливості надання ППД постраждалим від насильства, тортур і жорстокого поводження.

1. Оцінка безпеки та реагування.
2. Робота з кейсами («Я – свідок, Я – помічник», «Допоможи з чутливістю»).
3. Окуляри-VR при знятті гострого та хронічного стану тривоги.

СРС 8.

Аналіз кейсу та розробка стратегії.

1. Виберіть реальний або створіть один гіпотетичний кейс постраждалого від: психологічного або фізичного насильства (наприклад, у сім'ї, школі, на роботі), тортур (у контексті військового конфлікту або полону), жорстокого поводження (наприклад, в закритих установах). Важливо, щоб кейси були максимально деперсоналізовані та орієнтовані на психологічні реакції, а не на деталі травми.
2. Проаналізуйте кейс за наступною схемою:
 - короткий опис ситуації та стану постраждалого (вік, стать, ключові реакції, які спостерігаються);
 - які психологічні потреби та потенційні ризики (наприклад, самогубство, дисоціація, повна відмова від контакту) ви ідентифікуєте у цьому кейсі?

- обґрунтуйте, які саме принципи травмоінформованої ППД (безпека, довіра, контроль, валідація, недирективність) є найбільш критичними у вашому кейсі і чому;
 - розробіть детальний покроковий план надання ППД, включаючи конкретні фрази та дії;
 - кажіть, які «червоні лінії» (дії, яких слід уникати) є найбільш актуальними для вашого кейсу;
 - визначте, які фахівці та організації можуть бути залучені для подальшої допомоги (психотерапевти, юристи, медики, соціальні працівники, кризові центри).
3. Дослідить 2-3 організації (українські або міжнародні), які спеціалізуються на наданні допомоги постраждалим від насильства, тортур або жорстокого поводження. Вкажіть їхні назви, короткий опис діяльності та контактні дані (сайт). За наявності, проаналізуйте приклади їх роботи з надання ППД.
 4. Зробіть короткий рефлексивний звіт про те, які емоції та думки у вас викликало опрацювання цієї теми та аналіз кейсу. У звіті зазначте: які інструменти самодопомоги (з курсу або власного досвіду) ви вважаєте найбільш важливими для надавача ППД, що працює з такими чутливими випадками?
 5. Прикріпіть результати роботи в гугл-клас.

Література:

1. Бабелюк, О. В., Гоцуляк, Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій: Навчально-методичний посібник. ТОВ «Друкарня «Рута», 2021.
2. Возніцина, К., Сіренко, Т. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери. People in Need, у рамках ініціативи SOS Ukraine, 2023.
3. Грандт, В. В. Психологія травмуючих ситуацій: Навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запорізький національний університет, 2024.
4. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., Мокроусова, А., Пророк, Н., Сиротич, Н., Сіренко, Т., Царенко, Л., Шапошник, Н. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
5. Магдисюк, Л. І., Федоренко, Р. П., Мельник, А. П., Хлівна, О. М., Дучимінська, Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: Навчально-методичний посібник. Вежа-Друк, 2021.

6. Туриніна, О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017.

План занять та СРС для заочної форми

Лекція 1. Основи ППД: поняття, принципи та етика.

1. Поняття стресу, кризової ситуації та травми.
2. Визначення ППД, загальні правила та етапи надання ППД.
3. Основні прийоми та техніки ППД при типових кризових реакціях.
4. Комунікація в ситуації надання ППД.
5. Типові помилки при наданні ППД.
6. Очний vs дистанційний формат ППД.
7. VR-технології при ППД.
8. Психолог у кризі: причини та прояви потреби в ППД.
9. Супервізія психолога як невід’ємна складова професійної діяльності у контексті ППД.
10. Етика надання ППД.

Практичне заняття 1. Основи ППД.

1. Аналіз кейсів та визначення понять.
2. ППД vs інші види допомоги.
3. Етика надання ППД.
4. Техніки надання ППД.
5. Особливості комунікації у дистанційному, очному, та VR-інструментальному форматі ППД.
6. Аналіз особистого досвіду застосування методів ППД у життєвих ситуаціях.

СРС 1.

Розкрити наступні питання (самостійно законспектувати відповіді):

1. Яка реакція на стрес? Опишіть усі можливі симптоми/стани.
2. Є різні ознаки, за якими диференціюємо реакції: інтенсивність, пасивність, небезпека, активність. Вам необхідно ранжувати реакції, щоб обрати інструмент втручання. Зазначте, як саме диференціюються ці стани - це необхідно для подальшої роботи.
3. Далі ви з однокласниками домовляєтесь про зустріч в Зум, обираєте 1 стан і разом опрацьовуєте їх як порушення функцій та емоцій. Пропишіть конкретні кроки при кожному з цих станів.
4. Обов’язково складіть загальні правила – сценарій дій, який є універсальним.
5. Далі необхідно розібрати кожен симптом і описати унікальні дії для цього симптому.
6. Після того, як попрацюєте в групі, зверніть увагу: в гугл-класі є вже готові протоколи, які вам буде потрібно порівняти з тим, що ви розробили самостійно.

7. Запишіть свою рефлексію: які ваші враження, роздуми, тощо стосовно порівняння?
8. Відео зустрічі та письмову роботу прикріпіть до гугл-класу.

Література:

1. БО «БФ «Як ти, брате?». Як ти, брате? Як розмовляти під час війни. 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://yakty.com.ua/>.
2. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., Мокроусова, А., Пророк, Н., Сиротич, Н., Сіренко, Т., Царенко, Л., Шапошник, Н. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
3. Ельканов, Д. К. До проблеми переживання стресу цивільним населенням внаслідок війни. У Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень. Liha-Pres, 2022. DOI: 10.36059/978-966-397-286-2-17.
4. Інститут психічного здоров'я УКУ. Перша психологічна допомога. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/persha_psychologichna_dopomoga_2015_online.pdf
5. Коломієць, Т., Нежута, А. Первинна психологічна допомога постраждалим від бойових дій. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), 2022, (9(27)), С. 336–343. DOI: 10.52058/2708-7530-2022-9(27)-336-343.
6. Овчаренко, О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: Навч. посіб. Університет «Україна», 2023.
7. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.
8. Пилипенко, Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. Вісник Національного університету оборони України, 2022, № 70, вип. 6, С. 142–148. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148.
9. Пріткова, О. Техніки стабілізації: білатеральна стимуляція, мозочкова стимуляція, дихання. у методичні рекомендації створені командою психологів проєкту Safe Space (С. 55–70). Проєкт Safe space, 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://povirusebe.org/sites/default/files/2024-03/velikacompressed-4.pdf>.

Лекція 2. Особливості надання першої психологічної допомоги дітям та підліткам.

Практичне заняття 2. Адаптація першої психологічної допомоги для дітей та підлітків: практичний підхід.

- | | |
|--|--|
| 1. Чому діти та підлітки потребують особливого підходу у ППД. | 1. Особливості реакцій на стрес у дітей та підлітків: аналіз та диференціація. |
| 2. Загальні принципи надання ППД дітям. | 2. Адаптація методів ППД: рольові сценарії. |
| 3. Вікові особливості реакцій на стрес та травму та адаптація ППД. | 3. Етична дилема: що робити з інформацією? |
| 4. Роль батьків та опікунів у наданні ППД дітям. | |
| 5. Етичні аспекти та перескерування у роботі з дітьми. | |

СРС 2.

Студенти самостійно розділяються на групи і працюють над наступними завданнями:

1. Кожна група онлайн отримує набір карток з різними проявами стресу (наприклад, «регрес до енурезу», «ризикована поведінка», «соматичні скарги», «чіплення до батьків», «нічні жахи», «ізоляція від однолітків»).
2. Студенти повинні розподілити ці картки за віковими категоріями (0-3 роки, 3-6 років, 6-12 років, 12-18 років), обґрунтувати свій вибір на основі матеріалу лекції та додаткової літератури. Обов'язково зазначити, які реакції можуть бути «універсальними» для всіх вікових груп, а які – специфічними.
3. До загальних висновків обов'язково додати свій зворотній зв'язок:
 - кожен студент ділиться «одним найважливішим інсайтом», отриманим на занятті щодо надання ППД дітям;
 - написати відповіді на запитанням: «Що було найскладнішим/найцікавішим у відпрацюванні?», «Які аспекти роботи з дітьми потребують подальшого вивчення?».
4. Кожна група презентує свої висновки у формі презентації або відео, які потрібно прикріпити до гугл-класу.
5. Після групової роботи напишіть невелике есе, де дайте відповідь на наступні запитання:
 - Які методи першої психологічної допомоги ви застосовували в своєму житті? У яких ситуаціях?
 - Що для вас спрацювало, а що - ні? Як думаєте, чому саме так?
 - Чи є улюблений та «універсальний» метод? З яким методом важко працювати?
 - Які методи виявилися найбільш ефективними для вашого оточення? Як гадаєте, чому так?

Література:

1. Вааранен-Валконен, Н., Заварова, Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Рада Європи, 2022. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf>.
2. Довгань, Н. Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу: структура та алгоритми дій. Scientific Studios on Social and Political Psychology, 2021, (48(51)), С. 145–153. [https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48\(51\).245](https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48(51).245).
3. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях / Всесвітня організація охорони здоров'я, Міжнародний медичний корпус, Міжнародний медичний корпус в Україні. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ukrainet.eu/wp-content/uploads/2022/03/Psychological-first-aid-guide-for-field-workers-in-Ukrainian.pdf>.
4. Растроста, Г. Б. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. НВВ КЗ СОІППО, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://surl.li/aijvoh>.
5. Ясточкіна, І. Перша психологічна допомога дітям та підліткам. Наукові праці Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2022, Т. 1, № 3, С. 205–214.

Лекція 3. Особливості надання ППД у час військового конфлікту.

1. Психотравмуючий вплив військового конфлікту.
2. Особливості надання ППД цивільному населенню.
3. Особливості надання ППД військовослужбовцям.
4. Складні випадки ППД.
5. Безпека надавача допомоги та завершення.

Практичне заняття 3. Особливості надання ППД у час військового конфлікту.

1. Категорії складних випадків та специфіка реагування.
2. Коли ППД недостатньо...
3. Безпека надавача ППД у складних випадках та самопомога.
4. Окуляри-VR при знятті гострого та хронічного стану тривоги.

СРС 3.

Вашій увазі наступне завдання: спробувати вправи із «Психологічної аптечки» (рекомендуємо кілька разів повторити за різних обставин) та описати власні враження. Письмове есе прикріпити до гугл-класу.

Психологічна аптечка:

“Усвідомлене споживання напою”:

- *Хід виконання: виділити собі кілька хвилин, зробити улюблений напій в улюбленій чашці (за можливості). Пити повільними ковтками, зосередитися на температурі, смакові, консистенції, запахів.*

Пригадати приємні моменти, пов'язані із цим напоєм. При виконанні вправи важливо діяти повільно, бажано бути наодинці.

Заземлення:

5. *Хід виконання: сісти в зручне положення (спина, плечі та голова спираються на опору - стіну, подушку, тощо), притиснути стопи до підлоги, зосередитися на диханні. Назвати: 5 речей, які можете побачити, 4 предмети, до яких можете доторкнутися, 3 звуки, які чуєте, 2 предмети, які бачите і 1 предмет, який можете спробувати на смак.*

Відчуття: бачу, чую, відчуваю:

- *Хід виконання: зупинитися на хвилину-дві, звернути увагу: що ви зараз бачите (кольори, предмети, положення меблів, тощо), чуєте (гучність, характер звуку), що вас оточує - що відчуваєте (температура, вібрація, текстура, смак, запах, тощо).*

“Гачки”:

- *Хід виконання: звернути увагу та назвати те, які думки повторюються, де зосереджується напруга в тілі: “Ось ця думка”, “Ось відчуття в тілі”. Далі ваша задача - перенаправити увагу: “Я звертаю увагу на свій стан...”, “А ось те, що є навколо”. При виконанні вправи важливо, щоб ви дихали рівно та спокійно.*

Вплив на тіло + дихання:

- *Ось тут такі прийоми: постукування по ключицях, обійняти себе, розтягування м'язів, масаж кистей/вух; довгий повільний вдих та довгий повільний видих через живіт.*

Література:

1. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., Мокроусова, А., Пророк, Н., Сиротич, Н., Сіренко, Т., Царенко, Л., Шапошник, Н. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи : навч. посіб. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
2. Кічук, Я. В. (Ред.). Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: зб. наук. пр. за матеріалами наук.-практ. конф. РВВ ІДГУ, 2019. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf>.
3. Пріткова, О. Техніки стабілізації: білатеральна стимуляція, мозочкова стимуляція, дихання. у методичні рекомендації створені командою психологів проєкту Safe Space (С. 55–70). Проєкт Safe Space, 2024. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://povirusebe.org/sites/default/files/2024-03/velikacompressed-4.pdf>.
4. Штепа, О. Ресурсна насиченість особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2020, (47), С. 231–252. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>.

Лекція 4. Особливості надання ППД постраждалим від насильства, тортур і жорстокого поводження.

1. Природа та психотравмуючий вплив насильства, тортур та жорстокого поводження.
2. Особливості психологічних реакцій постраждалих та адаптована ППД.
3. Вікові та гендерні особливості надання ППД постраждалим.
4. VR-технологія у роботі з постраждалими від насильства.

Практичне заняття 4. Практичні особливості надання ППД постраждалим від насильства, тортур і жорстокого поводження.

1. Оцінка безпеки та реагування.
2. Робота з кейсами («Я – свідок, Я – помічник», «Допоможи з чутливістю»).
3. Окуляри-VR при знятті гострого та хронічного стану тривоги.

СРС 4.

Аналіз кейсу та розробка стратегії.

1. Виберіть реальний або створіть один гіпотетичний кейс постраждалого від: психологічного або фізичного насильства (наприклад, у сім'ї, школі, на роботі), тортур (у контексті військового конфлікту або полону), жорстокого поводження (наприклад, в закритих установах). Важливо, щоб кейси були максимально деперсоналізовані та орієнтовані на психологічні реакції, а не на деталі травми.
2. Проаналізуйте кейс за наступною схемою:
 - короткий опис ситуації та стану постраждалого (вік, стать, ключові реакції, які спостерігаються);
 - які психологічні потреби та потенційні ризики (наприклад, самогубство, дисоціація, повна відмова від контакту) ви ідентифікуєте у цьому кейсі?
 - обґрунтуйте, які саме принципи травмоінформованої ППД (безпека, довіра, контроль, валідація, недирективність) є найбільш критичними у вашому кейсі і чому;
 - розробіть детальний покроковий план надання ППД, включаючи конкретні фрази та дії;
 - кажіть, які «червоні лінії» (дії, яких слід уникати) є найбільш актуальними для вашого кейсу;
 - визначте, які фахівці та організації можуть бути залучені для подальшої допомоги (психотерапевти, юристи, медики, соціальні працівники, кризові центри).
3. Дослідіть 2-3 організації (українські або міжнародні), які спеціалізуються на наданні допомоги постраждалим від насильства, тортур або жорстокого поводження. Вкажіть їхні назви, короткий опис діяльності та контактні дані (сайт). За наявності, проаналізуйте приклади їх роботи з надання ППД.
4. Зробіть короткий рефлексивний звіт про те, які емоції та думки у вас викликало опрацювання цієї теми та аналіз кейсу. У звіті зазначте: які

інструменти самодопомоги (з курсу або власного досвіду) ви вважаєте найбільш важливими для надавача ППД, що працює з такими чутливими випадками?

5. Прикріпіть результати роботи в гугл-клас.

Література:

1. Бабелюк, О. В., Гоцуляк, Н. Є. Психологія травмуючих ситуацій: Навчально-методичний посібник. ТОВ «Друкарня «Рута», 2021.
2. Возніцина, К., Сіренко, Т. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери. People in Need, у рамках ініціативи SOS Ukraine, 2023.
3. Грандт, В. В. Психологія травмуючих ситуацій: Навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запорізький національний університет, 2024.
4. Гридковець, Л., Вебер, Т., Журавльова, Н., Запорожець, О., Климишин, О., Креймейер, Д., Мокроусова, А., Пророк, Н., Сиротич, Н., Сіренко, Т., Царенко, Л., Шапошник, Н. Основи реабілітаційної психології: Подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ, 2018. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
5. Магдисюк, Л. І., Федоренко, Р. П., Мельник, А. П., Хлівна, О. М., Дучимінська, Т. І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: Навчально-методичний посібник. Вежа-Друк, 2021.
6. Туриніна, О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017.

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Визначте поняття ППД, розкрийте її мету та основні відмінності від професійної психологічної допомоги.
2. Опишіть три базові принципи ППД: «Спостерігай», «Слухай» та «Спрямовуй».
3. Назвіть та охарактеризуйте ключові етичні принципи надання ППД.
4. Поясніть сутність травмоінформованого підходу в ППД та його значення для ефективної допомоги.
5. Наведіть приклади та поясніть застосування технік заземлення у ППД.
6. Охарактеризуйте основні фізичні, емоційні, когнітивні та поведінкові реакції людини на гострий стрес та травму.

7. Які дії вважаються «червоними лініями» (чого категорично не можна робити) під час надання ППД?
8. Опишіть алгоритм забезпечення безпеки для постраждалого та для себе в умовах кризи.
9. У чому полягає роль нормалізації психологічних реакцій у ППД, і як її реалізувати?
10. Охарактеризуйте особливості ефективної вербальної та невербальної комунікації в умовах кризи.
11. Охарактеризуйте специфіку надання ППД військовослужбовцям.
12. Розкрийте значення активного слухання у ППД та наведіть приклади його використання.
13. Як надавати практичну допомогу, зберігаючи при цьому відчуття контролю у постраждалого?
14. Опишіть специфічні психологічні реакції цивільного населення на збройний конфлікт.
15. У чому полягає особливість надання ППД дітям в умовах війни?
16. Назвіть та опишіть ознаки бойового стресу та його прояви.
17. Як підтримувати відчуття зв'язку та надії у постраждалих, які переживають тривалий конфлікт?
18. Поясніть, в чому полягає складність роботи з відчуттям провини та сорому у постраждалих від насильства.
19. Опишіть ознаки дисоціації у постраждалих від насильства/тортур та методи роботи з ними.
20. Як створювати відчуття довіри та контролю для осіб, які пережили тортури чи жорстоке поводження?
21. Проаналізуйте етичні дилеми, що можуть виникнути при роботі з жертвами сексуального насильства.
22. Опишіть специфіку ППД для осіб, які пережили полон.
23. Як ефективно надавати інформацію про спеціалізовані ресурси постраждалим від насильства/тортур?
24. Схарактеризуйте агресію як реакцію на стрес та наведіть приклади технік деескалації.
25. Як діяти, якщо постраждалий перебуває у стані глибокого ступору або повного оніміння?
26. Назвіть ознаки суїцидальних намірів та опишіть алгоритм дій при їх виявленні.
27. В чому полягає особливість комунікації з особами, які мають ознаки психотичного стану?
28. Опишіть алгоритм надання ППД особам, які перебувають під впливом психоактивних речовин.
29. Визначте умови, за яких необхідно терміново перенаправляти постраждалого до психіатра або кризової служби.
30. Які ризики для надавача ППД існують при роботі зі складними та травматичними випадками?
31. Опишіть переваги та виклики дистанційної ППД.

32. Запропонуйте ефективні стратегії самодопомоги та профілактики вигорання для фахівців ППД.
33. Поясніть важливість оцінки власних меж компетенції при наданні ППД.
34. Розкрийте роль супервізії та підтримки колег для фахівців, що працюють у кризових ситуаціях.
35. Як враховувати культурні та релігійні особливості постраждалих при наданні ППД?
36. Поясніть важливість міждисциплінарної співпраці у комплексному наданні допомоги постраждалим.
37. Що таке вторинна травматизація і як мінімізувати ризики її виникнення?
38. Наведіть приклад ситуації, що вимагає комбінації різних підходів у ППД (наприклад, травмоінформований підхід + деескалація агресії).
39. Як підтримувати надію та активізувати ресурси постраждалого в умовах довготривалої кризи?
40. Сформулюйте власне розуміння відповідальності надавача ППД у сучасному контексті.
41. Опишіть особливості та алгоритм надання ППД людям похилого віку, враховуючи їхні можливі вікові зміни та вразливості.
42. У чому полягає значення створення безпечного простору в контексті ППД, і які елементи його формують?
43. Розкрийте роль і значення психоедукації у процесі надання ППД.
44. Як використовувати техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація) у ППД для зниження рівня стресу?
45. Поясніть, як індивідуальні особливості психіки (темперамент, тип нервової системи) впливають на реакції людини на стрес, і як це враховувати при наданні ППД.
46. Опишіть процес перенаправлення постраждалого до спеціалізованих служб (психолог, психіатр, соціальний працівник), включаючи ключові кроки та етичні аспекти.
47. Як розрізнити нормальні реакції на стрес від тих, що вимагають втручання фахівця, у дорослих та дітей?
48. Наведіть приклади ситуацій, коли надавачу ППД доцільно звернутися за підтримкою до колег або супервізора.
49. Опишіть алгоритм первинної оцінки стану постраждалого під час надання ППД.
50. Які є особливості надання ППД людям з інвалідністю, що враховують їхні специфічні потреби?
51. Опишіть важливість і методи побудови рапорту (довіри) з постраждалим на початкових етапах ППД.
52. Як працювати з відчуттям безпорадності у постраждалих, допомагаючи їм відновити суб'єктність та контроль?
53. Розкрийте, які фактори можуть посилювати або зменшувати стійкість людини до стресу та травми.
54. Наведіть приклади використання метафор та історій у ППД для пояснення психологічних процесів та нормалізації реакцій.

55. У чому полягає особливість роботи з втратою та горем у рамках ППД?
56. Які стратегії можуть допомогти надавачу ППД зберігати емоційну стійкість під час тривалої роботи в кризових умовах?
57. Опишіть вплив соціальної підтримки на процес відновлення після травматичних подій.
58. Як адаптувати принципи ППД для роботи з групами (наприклад, сім'ями, колективами), які пережили спільну травму?
59. Поясніть концепцію «вікна толерантності» та її застосування у ППД для регуляції емоційного стану постраждалого.
60. Назвіть та охарактеризуйте основні етапи надання ППД (за моделлю ВООЗ або іншою відомою моделлю).

5. Оцінювання

Загальна система оцінювання дисципліни: активна участь в роботі, поточне та підсумкове засвоєння теоретичного матеріалу, вага оцінки розподілена по темам, тестовий контроль.

Види контролю включають поточний (протягом семестру) та підсумковий (наприкінці семестру).

Умовою допуску до підсумкового контролю є повне виконання здобувачем освіти всіх завдань, передбачених програмою практичних занять та самостійної роботи.

Методи контролю охоплюють систематичне спостереження за навчальною діяльністю студентів, усне опитування, а також різноманітні форми письмового та тестового контролю.

Формою підсумкового контролю є залік.

Максимальна кількість балів, що може бути отримана за кожну тему, деталізована наступним чином:

Теми	Максимальна оцінка на практичному занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на семінарському занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1	3	5	8	5
2	3	5		5
3	3	5		5
4	3	5		5
5	2	5	6	5
6	2	5		5
7	2	5	6	5
8	2	5		5
Підсумок	20	40	20	40
Залік	40		40	

Правила нарахування балів: максимальна кількість балів, яку студент може набрати протягом курсу, становить 100 балів. Автоматичне зарахування підсумкового контролю (заліку) можливе за умови набору здобувачем освіти не менше 60 балів. Цей показник відповідає оцінці «задовільно» за національною шкалою та оцінці «Е» за системою ECTS. У випадку, якщо студент набрав менше 60 балів, складання іспиту є обов'язковим. Іспит проводиться у формі тестування (перелік питань надається). Якщо ж здобувач освіти набрав 60 балів і більше, він має право скласти іспит за власним бажанням.

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74	задовільно	D	непогано
60-66		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Підсумкова семестрова оцінка формується шляхом підсумовування балів, отриманих здобувачем освіти за поточну семестрову діяльність та екзаменаційне випробування. Ця інтегрована оцінка обов'язково фіксується в екзаменаційній відомості та відповідних розділах індивідуального навчального плану здобувача освіти. У разі незадовільного результату, здобувачам освіти надається право на повторне складання іспитів або заліків не більше двох разів з кожного навчального компонента. Перше перескладання здійснюється безпосередньо викладачеві, а друге – спеціально сформованій деканом факультету комісії.

6. Політика курсу

1. Взаємодія викладача та здобувачів освіти базується на принципах прозорості, доступності навчальних матеріалів, наукової достовірності, методичної доцільності та взаємної відповідальності усіх учасників освітнього процесу.
2. Освоєння дисципліни вимагає систематичної та активної участі здобувачів освіти в кожному аудиторному занятті. Сприятливе академічне середовище під час лекційних та практичних занять створюється на засадах творчого підходу, відкритості до конструктивної критики та стимулювання академічної дискусії. Здобувачам освіти необхідно здійснювати ретельну попередню підготовку до занять, використовуючи рекомендовані джерела.
3. Виконання самостійної домашньої роботи є обов'язковою умовою для студентів, які здобувають освіту за індивідуальною формою навчання.

Студенти стаціонарної форми навчання виконують її в обсязі, необхідному для досягнення встановленої мінімальної кількості балів. Завдання мають бути подані вчасно: або безпосередньо на відповідному практичному занятті, або у зазначені терміни через платформу Google Classroom. У випадку несвоєчасного подання роботи (чи групою авторів) накладається штраф у вигляді зниження балів. Систематичне (понад три рази) порушення термінів подачі завдань призводить до анулювання балів за такі роботи.

4. Студентам рекомендується вести конспекти з підготовки до занять, куди слід занотовувати ключові положення лекційного матеріалу та реферувати рекомендовані першоджерела за темами, що виносяться на практичні заняття. Структура представленого матеріалу в конспекті повинна бути чіткою та відповідати тематиці заняття.
5. Усі письмові роботи, виконані студентами (зокрема есе), підлягають перевірці на плагіат. Плагіат є порушенням не лише академічних стандартів, а й чинного законодавства. Роботи, у яких виявлено понад 30% текстових запозичень без належного посилання, не будуть оцінюватися.
6. Під час дискусій, презентацій групових проектів та виконання тренінгових завдань активна участь усіх членів групи є обов'язковою. Здобувачі освіти повинні не лише виконати поставлене завдання, а й бути здатними аргументувати власні рішення, пояснити особливості та обґрунтувати отримані висновки.
7. Поведінка здобувачів освіти на заняттях регламентується загальноприйнятими правилами поведінки у закладах освіти та нормами соціальної взаємодії.
8. Оцінювання здійснюється на основі балів, набраних за поточне тестування, самостійну роботу та підсумкове тестування. Обов'язково враховується присутність на заняттях та активність студента під час практичних робіт, а також недопустимість систематичних пропусків або запізнь на заняття.
9. В умовах дистанційного навчання комунікація між викладачами та студентами здійснюється за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій (мережі Інтернет, електронної пошти).
10. Здобувачі вищої освіти мають можливість отримати консультативну допомогу від науково-педагогічного працівника кафедри психології, який безпосередньо проводить заняття, або надіславши письмовий запит на електронну пошту за адресою: dekanat@kibit.edu.ua

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/NzgwNDA2MTU5Njg3?cjc=hz42cukl>