

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук
Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Проректор з
навчально-методичної роботи**
 **Ярослав ШТАНЬКО**

«31» серпня 2026 р.

**ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ТА КРИЗОВІ ІНТЕРВЕНЦІЇ**
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	1

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

e-mail	olena.khalik@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, 316 аудиторія
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «Перша психологічна допомога та кризові інтервенції»

Курс формує у здобувачів системні знання та навички з першої психологічної допомоги і кризових інтервенцій у стресових та надзвичайних ситуаціях: від базових принципів безпеки, етичних норм і комунікації до скринінгу ризиків (суїцид, самопошкодження, насильство), стабілізації стану, планування безпеки, маршрутизації та міжсекторальної взаємодії. Програма спирається на міжнародні керівництва, рекомендації та науково обґрунтовані підходи до надання першої психологічної допомоги.

Особливий акцент робиться на розвитку навичок ефективної комунікації, психологічної підтримки, виявлення потреб і ресурсів клієнта, збереження професійних меж, саморегуляції спеціаліста у кризовій роботі. Розглядаються питання етики, безпеки і взаємодії з міждисциплінарними командами (медичними, соціальними, волонтерськими структурами).

Опанування курсу сприяє розвитку професійної готовності психолога до дій у кризових обставинах, підвищенню його стресостійкості та здатності надавати якісну допомогу особам і групам, що переживають кризові події, травму або втрату.

Метою навчальної дисципліни «Перша психологічна допомога та кризові інтервенції» - сформувати у магістрантів компетентності щодо надання першої психологічної допомоги та проведення короткотривалих кризових інтервенцій на засадах науково обґрунтованих підходів, професійної етики, безпеки та міжсекторальної взаємодії.

Завдання курсу:

- сформувати у здобувачів системні знання про сутність, принципи, моделі та етапи надання першої психологічної допомоги (ППД) і проведення кризових інтервенцій у різних контекстах;
- ознайомити з міжнародними керівництвами, рекомендаціями та науково обґрунтованими підходами до надання ППД (BOOЗ, IASC, IFRC) та особливостями їх адаптації до українських реалій — умов війни, вимушеного переселення, втрат тощо;
- відпрацювати мікронавички першої психологічної допомоги та базові техніки стабілізації стану (заземлення, дихальні, сенсорні та ін.);
- опанувати алгоритми та техніки коротких кризових інтервенцій у типових кризових ситуаціях;

- розвинути вміння проводити первинний скринінг ризиків та виявляти ознаки станів, що потребують невідкладного реагування або направлення до спеціалізованої допомоги.
- навчити алгоритмам планування безпеки та маршрутизації допомоги, включаючи вміння направляти клієнта до відповідних фахівців або служб підтримки;
- сформувати готовність до міжсекторальної співпраці (психологи, медики, соціальні працівники, волонтери, капелани, освітяни) у процесі надання кризової допомоги;
- забезпечити засвоєння етичних принципів і стандартів поведінки під час роботи у кризових умовах, включно з конфіденційністю, повагою до гідності клієнта, уникненням шкідливих дій;
- розвинути навички саморегуляції та профілактики професійного вигорання, усвідомлення власних меж і ресурсів фахівця, здатність до психологічного відновлення після кризових втручань.

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- теоретичні засади, принципи, міжнародні керівництва та науково обґрунтовані підходи до надання ППД і здійснення кризових інтервенцій, а також особливості їх застосування в українському контексті;
- етапи надання першої психологічної допомоги: встановлення контакту, оцінка потреб і ризиків, стабілізація стану, планування безпеки, маршрутизація подальшої допомоги;
- базові поняття кризової психології (криза, стрес, травма, адаптація, копінг-стратегії, резильєнтність);
- психофізіологічні механізми стресових і кризових реакцій людини, особливості реагування у дітей, дорослих і представників різних професійних груп;
- методи первинного скринінгу ризиків (суїцид, насильство, самопошкодження, втрата контролю) та алгоритми реагування на них;
- основні техніки стабілізації, зниження дистресу, відновлення почуття безпеки та контролю;
- принципи міжсекторальної взаємодії при наданні психологічної допомоги у кризових ситуаціях;
- етичні та правові норми, що регламентують надання кризової допомоги, принципи конфіденційності, інформованої згоди та недопущення шкоди;
- засади саморегуляції, професійної гігієни та профілактики вторинної травматизації і професійного вигорання психолога.

Здобувачі вищої освіти повинні уміти:

- здійснювати первинне оцінювання стану людини у кризі, визначати рівень дистресу, потреби та ресурси клієнта;

- застосовувати базові техніки встановлення психологічного контакту, активного слухання, емпатійного реагування та підтримки;
- використовувати техніки стабілізації та заземлення, дихальні й тілесні вправи для зниження рівня напруження та паніки;
- надавати психоедукаційну підтримку, пояснювати нормальні реакції на стрес, сприяти усвідомленню внутрішніх ресурсів та відновленню відчуття контролю;
- проводити первинний скринінг ризиків та виявляти ознаки станів, що потребують невідкладного реагування або направлення до спеціалізованої допомоги;
- складати план безпеки для клієнтів у кризовому стані та здійснювати маршрутизацію — направлення до відповідних фахівців або служб підтримки;
- діяти в межах етичних стандартів і правових норм професійної діяльності, забезпечуючи конфіденційність і добровільність участі клієнта;
- співпрацювати з фахівцями інших галузей (медичними, соціальними, правоохоронними, освітніми, волонтерськими структурами) у процесі кризової допомоги;
- документувати результати первинної психологічної оцінки та надання допомоги відповідно до професійних вимог;
- використовувати техніки саморегуляції, емоційної стабілізації та профілактики професійного вигорання, зберігати власну ефективність у стресових умовах.

Компетентності та програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Перша психологічна допомога та кризові інтервенції». Шифри та формулювання компетентностей і програмних результатів навчання наведено відповідно до ОПП «Практична психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти, введеної в дію у 2025 році, у редакції 2026 року для вступу 2026 року.

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог. ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.	ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності. ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності. ПРН 13. Застосовувати методи і техніки кризових інтервенцій та першої психологічної допомоги в умовах надзвичайних і кризових ситуацій, дотримуючись принципів професійної етики, конфіденційності та меж фахової компетентності.
СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності. СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах. СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.	

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	
СК11. Здатність застосовувати підходи першої психологічної допомоги, кризового консультування та психосоціальної підтримки для збереження і відновлення психічного здоров'я особистості, груп і спільнот.	

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	1		
Семестр	1		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 г	4 г
	практичні	16 г	4 г
Самостійна робота	Самостійна робота	60 г	82 г
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Загальні знання та вміння, сформовані на попередньому рівні вищої освіти, зокрема здатність аналізувати поведінку людини, критично опрацьовувати інформацію, комунікувати та діяти з урахуванням етичних вимог	Групові методи роботи в діяльності практичного психолога, Напрямки сучасної психотерапії Виробнича практика (консультативна) Виробнича практика

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події (2 год.).

Поняття стресової події, кризової, травматичної події. Кризова подія, її види та ознаки. Основні психотравмуючі події високого або надмірного стресового рівня. психофізіологічні та нейробиологічні механізми стресової реакції. Особливості гострих стресових реакцій, посттравматичного стресового розладу та реакцій горя.

Типи реакцій людини на стресові та травматичні події : фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові.

Питання для самостійного вивчення. Роль культуральних та індивідуальних відмінностей у прояві та подоланні травматичних реакцій [1; 2; 3; 5; 7].

Тема 2. Основи першої психологічної допомоги та міжнародні моделі ППД (4 год.)

Сутність, мета та завдання першої психологічної допомоги. ППД як форма ранньої психологічної підтримки осіб, які пережили кризову або надзвичайну подію. Основні принципи ППД: безпека, повага до гідності й автономії людини, добровільність, орієнтація на актуальні потреби та ресурси, культурна чутливість, принцип «не нашкодь».

Базовий алгоритм ППД Look – Listen – Link: оцінити безпеку й актуальні потреби; встановити контакт і вислухати без тиску; сприяти доступу до необхідної практичної, соціальної та спеціалізованої допомоги.

Міжнародні підходи та моделі першої психологічної допомоги: підхід ВООЗ Look – Listen – Link; модель RAPID-PFA; SIX Cs Model M. Фархі. Порівняння структури, основних етапів, можливостей та особливостей застосування моделей у різних кризових ситуаціях.

Роль, завдання та межі компетентності фахівця, який надає ППД. Критерії необхідності подальшої маршрутизації та залучення спеціалізованої допомоги.

Питання для самостійного вивчення. Межі першої психологічної допомоги та її відмінності від психологічного консультування і психотерапії [2; 5; 6; 7; 9].

Тема 3. Етичні засади та правові основи роботи в кризових ситуаціях (2 год.)

Етичні засади роботи психолога в кризових ситуаціях: принцип не нашкодь, повага до гідності й автономії, справедливість, професійна відповідальність, конфіденційність. Компетентність і межі практики; конфлікт ролей і подвійні відносини; культурна чутливість. Інформована згода в умовах гострої кризи, межі конфіденційності. Правові аспекти надання допомоги: права клієнта на допомогу й інформацію; захист персональних даних; взаємодія з медичними/соціальними службами; маршрутизація у разі виявлення ознак станів, що потребують медичної або спеціалізованої психіатричної оцінки; реагування на випадки домашнього насильства; особливості дистанційної допомоги.

Питання для самостійного вивчення. Процедура та форма інформованої згоди для осіб із зниженою здатністю до прийняття рішень (наприклад, у гострому стресі, діти) [1; 5; 6; 7].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 4. Місце кризових інтервенцій у структурі надання психологічної допомоги (2 год.)

Кризові інтервенції як елемент континууму допомоги (від ППД до довготривалої терапії). Відповідність інтенсивності втручання рівню потреб; принцип «мінімально достатнього» рівня допомоги. Доречність кризових інтервенцій в різних ситуаціях (гостра реакція, втрата, раптова зміна життя). Оцінювання терміновості допомоги, рівня потреб і необхідної інтенсивності втручання.

Особливості кризових інтервенцій для дорослих, дітей і підлітків.

Питання для самостійного вивчення. Критерії переходу (маршрутизації) клієнта від кризової інтервенції до довготривалої терапії чи спеціалізованої психіатричної допомоги [1; 2; 5; 7].

Тема 5. Міжсекторальна взаємодія у кризовій роботі (2 год.)

Співпраця психологів з медичними, соціальними, освітніми та волонтерськими структурами. Принципи міжсекторальної взаємодії: узгодженість, конфіденційність, спільне розуміння ролей. Протоколи направлення (маршрутизація) та "тепла передача" (Warm Handoff). Управління кейсом у кризових ситуаціях. Роль психолога у мультидисциплінарній команді.

Питання для самостійного вивчення. Юридичні та етичні аспекти обміну інформацією між секторами [5; 6; 9].

Тема 6. Супервізія, інтервізія та колегіальна підтримка у системі кризової допомоги (2 год.)

Роль супервізії у кризовій роботі: забезпечення якості та безпеки психологічної допомоги, підтримка професійної компетентності та профілактика вторинної травматизації і професійного вигорання. Основні функції супервізії. Інтервізія як форма колегіального професійного обговорення складних випадків. Колегіальна підтримка та її значення для професійної стійкості фахівця.

Питання для самостійного вивчення. Критерії вибору між індивідуальною та груповою супервізією в контексті кризової роботи [2; 3; 7].

Зміст практичних занять¹

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події (2 год.)

Поняття стресової події, кризової, травматичної події. Кризова подія, її види та ознаки. Основні психотравмуючі події високого або надмірного стресового рівня. Нейропсихологічні механізми стресу. Відмінності гострої стресової реакції, ПТСР та травматичного горя.

¹ **Примітка.** Практичні завдання, пов'язані з наданням першої психологічної допомоги, кризовими інтервенціями, оцінюванням ризиків і плануванням безпеки, виконуються на матеріалі навчальних або деперсоналізованих ситуацій і не передбачають самостійного надання здобувачами психологічної допомоги реальним клієнтам. Завдання, що передбачають самооцінювання власного психологічного стану, виконуються добровільно; здобувачу надається можливість альтернативного аналізу деперсоналізованого навчального прикладу.

Типи реакцій людини на стресові та травматичні події : фізіологічні, емоційні, когнітивні, поведінкові.

Завдання для самостійної роботи. Підготувати опис-характеристику одного з трьох типових варіантів реагування ("Бий", "Біжи", "Замри") у різних вікових групах (дитина, підліток, дорослий).

або

Скласти чек-лист для розпізнавання ознак гострих стресових і дисоціативних реакцій та визначення потреби у подальшій спеціалізованій допомозі.

Тема 2. Основи першої психологічної допомоги та міжнародні моделі ППД (4 год.)

Практичне відпрацювання алгоритму “Дивись - Слухай - Направляй” (Look – Listen – Link) у змодельованих кризових ситуаціях. Аналіз і порівняння підходів BOOЗ, RAPID-PFA та SIX Cs Model; обґрунтування вибору алгоритму дій відповідно до умов конкретного кейсу. Відпрацювання встановлення контакту, визначення актуальних потреб, дотримання меж компетентності та прийняття рішення щодо подальшої маршрутизації.

Завдання для самостійної роботи. Створіть порівняльну таблицю або ментальну карту трьох підходів до першої психологічної допомоги: BOOЗ, RAPID-PFA та SIX Cs Model. Відобразити основні етапи, особливості та умови застосування, роль і межі компетентності фахівця. Сформулюйте короткий обґрунтований висновок щодо можливостей застосування цих підходів у сучасних кризових умовах в Україні.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 3. Методи та техніки кризової інтервенції (2 год.)

Техніки стабілізації стану клієнта. Дихальні, тілесні та сенсомоторні техніки стабілізації, когнітивні техніки заспокоєння. Когнітивно-поведінкові інструменти в кризових інтервенціях. Психоедукаційні інтервенції: інформування клієнтів, нормалізація реакцій, відновлення відчуття контролю.

Демонстрація та відпрацювання в парах і малих групах базових технік стабілізації та психоедукаційної підтримки на матеріалі навчальних кейсів.

Завдання для самостійної роботи. Опишіть, як можна використати тілесно-орієнтовані техніки для клієнта, який перебуває у стані «завмирання».

або

Розробіть міні-сценарій першої кризової зустрічі (20 хвилин) з клієнтом, який переживає сильне почуття безпорадності після втрати роботи/дому.

Сценарій має містити: одну ключову психоедукаційну фразу для нормалізації його реакції, одну когнітивну інтервенцію, один простий покроковий план для відновлення відчуття контролю.

Тема 4. Скринінг ризиків у кризовій роботі (2 год.)

Поняття скринінгу ризиків у кризовій роботі. Мета, принципи та етапи оцінки ризиків. Основні типи ризиків у кризових ситуаціях: суїцидальні наміри, самопошкодження, ризик насильства, занедбаність, небезпека для інших осіб. Критерії виявлення загроз життю та безпеці клієнта. Інструменти первинного скринінгу (усне опитування, короткі опитувальники, спостереження). Дії фахівця при виявленні високого рівня ризику: алгоритм реагування, маршрутизація, залучення мультидисциплінарної команди. Етичні та правові аспекти оцінки ризиків.

Аналіз ситуаційних кейсів із підвищеним ризиком; моделювання первинного скринінгу, визначення рівня терміновості, складання плану безпеки та алгоритму маршрутизації. Основи документування кризового випадку та передачі необхідної інформації з дотриманням конфіденційності.

Завдання для самостійної роботи. Опрацювати покроковий алгоритм реагування психолога у випадку виявлення домашнього насильства (включаючи маршрутизацію до соціальних служб).

Тема 5. Практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих (2 год.)

Особливості надання першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій різним категоріям постраждалих. Диференційований підхід у роботі з урахуванням віку, статі, культурного контексту, релігійних переконань та рівня уразливості клієнта. Специфіка допомоги особам із гострою стресовою

реакцією, горем, тривогою, агресією, почуттям провини та сорому. Етичні аспекти роботи з уразливими групами. Взаємодія психолога з сім'єю постраждалого та іншими секторами підтримки. Рольове моделювання надання ППД представникам різних категорій постраждалих; відпрацювання деескалації, адаптації комунікації та визначення меж компетентності психолога.

Завдання для самостійної роботи. Розробити алгоритм деескалації агресії в умовах обмеженого простору.
або

Підготувати покроковий план дій психолога при роботі з клієнтом у стані гострого горя.

Тема 6. Професійна саморегуляція і профілактика вигорання фахівців, що працюють у кризових ситуаціях (2 год.)

Професійна саморегуляція як важливий елемент професійної компетентності. Вторинна травматизація та вторинний травматичний стрес. Втома від співчуття. Методи відновлення та самопідтримки фахівця: фізичні, емоційні, когнітивні. Планування ресурсів та самодопомога. Екстрена самодопомога. Самооцінювання ресурсів професійної стійкості та ризиків професійного виснаження.

Завдання для самостійної роботи. 1. Здійснити самооцінювання за запропонованими методиками або виконати аналіз деперсоналізованого навчального прикладу (Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.) і Опитувальник професійної життестійкості (українська адаптація О.Кокун)) і проаналізувати результати.

2. Розробити та відпрацювати 3-хвилинний протокол екстреної саморегуляції для використання безпосередньо після кризового втручання. Написати короткий звіт-саморефлексію.

Тема 7. Супервізія, інтервізія та колегіальна підтримка у системі кризової допомоги (2 год.)

Роль супервізії у кризовій роботі: забезпечення якості та безпеки психологічної допомоги, підтримка професійної компетентності та профілактика вторинної травматизації й професійного вигорання. Основні функції супервізії. Інтервізія як форма колегіального професійного обговорення складних випадків. Колегіальна підтримка та її значення для професійної стійкості фахівця. Форми колегіальної підтримки. Аналіз деперсоналізованих

професійних кейсів у форматі навчальної інтерв'язії; визначення потреби у супервизійній та колегіальній підтримці.

Завдання для самостійної роботи. Проаналізувати відмінності між первинною та вторинною травматизацією та визначити роль супервизії у профілактиці й зменшенні ризику вторинної травматизації та професійній підтримці фахівця після складних кризових випадків.

або

На основі концепції колегіальної підтримки створіть персональний план професійної самопідтримки для фахівця, який працює у кризових ситуаціях, що включає три-п'ять конкретних кроків, які необхідно виконати протягом 24 годин після роботи з особливо складним та травматичним інцидентом.

Перелік тем лекцій для аудиторної роботи для заочної форми навчання

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 2. Основи першої психологічної допомоги та міжнародні моделі ППД (2 год.)

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 4. Місце кризових інтервенцій у структурі надання психологічної допомоги (2 год.)

Теми лекцій для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події.

Тема 3. Етичні засади та правові основи роботи в кризових ситуаціях.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 5. Міжсекторальна взаємодія у кризовій роботі.

Тема 6. Супервізія, інтервізія та колегіальна підтримка у системі кризової допомоги.

Теми практичних занять винесені на аудиторну роботу для здобувачів заочної форми навчання

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 1-2. Психологічні реакції на стресові та травматичні події. Основи першої психологічної допомоги (2 г).

Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 3, 5. Методи та техніки кризової інтервенції. Практика надання психологічної допомоги різним категоріям постраждалих (2 г)

Теми практичних занять винесені для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

Змістовий модуль 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

Тема 4. Скринінг ризиків у кризовій роботі.

Тема 6. Професійна саморегуляція і профілактика вигорання фахівців, що працюють у кризових ситуаціях.

Тема 7. Супервізія, інтервізія та колегіальна підтримка у системі кризової допомоги.

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Перша психологічна допомога та кризові інтервенції»

Найменування видів робіт	Розподіл годин
---------------------------------	-----------------------

	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	82
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	10
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	21	10
Підготовка до поточного контролю	6	6
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	17	56

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

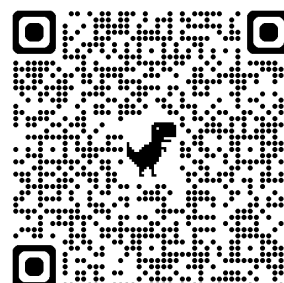
Для вивчення дисципліни необхідні:

- навчальна аудиторія з можливістю організації роботи в парах і малих групах;
- комп'ютер та мультимедійне обладнання;
- доступ до мережі Інтернет і системи дистанційного навчання Moodle;
- доступ до електронних бібліотек, наукових баз даних та рекомендованих електронних освітніх ресурсів.

ПОЛІТИКА КУРСУ

1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з "Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти". Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



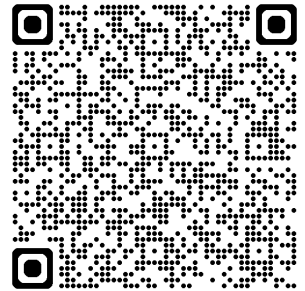
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів



Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцін дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснює відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).

3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Політика використання штучного інтелекту” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#). Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.



7) щодо визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



№ п/п	Перелік онлайн-курсів	Результати навчання / складові освітнього компонента, щодо яких може здійснюватися процедура визнання
1.	Платформа Coursera Psychological First Aid https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа і отримання підтвердження)	Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події Тема 2. Основи першої психологічної допомоги. Міжнародні моделі ППД
2.	Платформа Prometheus Перша психологічна допомога https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/	Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події Тема 2. Основи першої психологічної допомоги. Міжнародні моделі ППД

3.	Платформа Prometheus Базова психологічна допомога в умовах війни https://prometheus.org.ua/prometheus-free/basic-psychological-aid-during-war/	Тема 1. Психологічні реакції на стресові та травматичні події Тема 3. Техніки та методи кризової інтервенції
----	--	---

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни застосовуються пояснювально-ілюстративні, проблемно-пошукові, інтерактивні та практикоорієнтовані методи навчання, спрямовані на формування здатності аналізувати кризові ситуації, приймати обґрунтовані професійні рішення, застосовувати методи першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій, дотримуватися професійної етики й меж фахової компетентності.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
ПРН 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	проблемний метод; кейс-метод; дискусійний метод; метод моделювання професійних ситуацій; метод рефлексії	усний контроль; письмовий контроль; практичний контроль (розв'язання ситуаційних завдань і кейсів); оцінювання рефлексивних завдань
ПРН 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.	кейс-метод; проблемний метод; дискусійний метод; метод моделювання професійних ситуацій	усний контроль; письмовий контроль; практичний контроль (розв'язання етичних кейсів і ситуаційних завдань); тестовий контроль
ПРН 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	проблемний метод; кейс-метод; метод порівняльного аналізу; метод моделювання професійних ситуацій	письмовий контроль; практичний контроль (розв'язання ситуаційних завдань і кейсів); тестовий контроль із завданнями кейсового характеру

ПРН 13. Застосовувати методи і техніки кризових інтервенцій та першої психологічної допомоги в умовах надзвичайних і кризових ситуацій, дотримуючись принципів професійної етики, конфіденційності та меж фахової компетентності.	демонстраційний метод; рольовий метод; симуляційний метод; кейс-метод; метод моделювання професійних ситуацій	практичний контроль (виконання практичних, рольових, симуляційних завдань і ситуаційних кейсів); тестовий контроль із завданнями кейсового характеру
---	--	--

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота на практичних заняттях, виконання самостійної роботи	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	Екзамен	40	25	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів», яке розміщено на сайті університету в розділі «Публічна інформація»: <https://ukd.edu.ua/node/1149>

Поточний контроль проводиться викладачами під час практичних занять, а також при виконанні самостійної роботи. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами в процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки студентів

до виконання конкретної роботи. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності стандартизовані та включають контроль теоретичної та практичної підготовки. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування, виконання письмових завдань, виступів здобувачів, участі їх у дискусіях, представлення презентації на практичних заняттях, а також виконання самостійних робіт протягом семестру.

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» (далі – Журнал) на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності здобувача на практичному занятті виставляють «н». За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюють підсумкову оцінку та здійснюють підрахунок пропущених занять. «Усереднену» оцінку переводять у 100-бальну шкалу.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі зобов'язані відпрацювати **впродовж трьох наступних тижнів**. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». У разі недотримання цієї норми, замість «н» у журналі в графі практичних занять буде виставлено «0» (нуль балів) без права перескладання.

Здобувачі повинні мати оцінки з **не менше 50% аудиторних занять**. Для здобувачів денної та заочної форми навчання передбачена обов'язкова самостійна робота, яка враховується в поточному контролі.

Критерії оцінювання роботи на практичному занятті

Під час оцінювання роботи здобувача на практичному занятті враховуються:

- розуміння теоретичних засад першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій;
- здатність аналізувати кризову ситуацію, визначати актуальні потреби та потенційні ризики;
- обґрунтовано обирати алгоритм і способи психологічної підтримки;
- застосовувати базові техніки стабілізації та першої психологічної допомоги;

- встановлювати професійний контакт і здійснювати комунікацію без тиску; визначати необхідність маршрутизації;
- дотримуватися професійної етики, конфіденційності та меж фахової компетентності.

Деталізовані критерії оцінювання:

Кількість балів	Характеристика
5 балів	Здобувач демонструє системне й аргументоване розуміння навчального матеріалу, правильно аналізує кризову ситуацію та визначає актуальні потреби і ризики. Самостійно й обґрунтовано обирає алгоритм професійних дій, доречно застосовує відповідні техніки першої психологічної допомоги або кризової підтримки, встановлює професійний контакт, визначає необхідність маршрутизації. Під час виконання практичного, рольового чи симуляційного завдання дотримується принципів безпеки, професійної етики, конфіденційності та меж компетентності.
4 бали	Здобувач загалом правильно розуміє навчальний матеріал і логіку професійних дій, адекватно аналізує кризову ситуацію, визначає основні потреби та ризики, добирає доречний алгоритм допомоги. Під час виконання практичного або симуляційного завдання допускає окремі неточності у послідовності дій, аргументації чи застосуванні технік, які не порушують принципів безпеки та можуть бути виправлені після уточнення або зворотного зв'язку.
3 бали	Здобувач демонструє часткове розуміння матеріалу та основної логіки кризової допомоги, однак аналіз ситуації є неповним. Під час виконання практичного завдання допускає суттєві неточності у визначенні потреб, ризиків, виборі технік або маршрутизації та потребує додаткових уточнень або корекції викладача.
2 бали	Здобувач володіє матеріалом фрагментарно, має труднощі з аналізом кризової ситуації та визначенням послідовності професійних дій. Не може самостійно обґрунтувати вибір технік, неповно визначає ризики та необхідність маршрутизації, потребує значної допомоги викладача під час виконання завдання.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Під час оцінювання самостійної роботи враховуються:

- повнота виконання завдання; коректність використання понять і підходів першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій;
- логічність і обґрунтованість запропонованих рішень;

- здатність застосовувати теоретичні знання до конкретної кризової ситуації; урахування ризиків, етичних вимог, меж професійної компетентності та необхідності маршрутизації;
- використання рекомендованих наукових, нормативних і методичних джерел; чіткість і структурованість викладу.

Кількість балів	Опис критерію
5 балів	Завдання виконано повністю та відповідно до поставлених вимог. Здобувач демонструє глибоке розуміння змісту теми, правильно використовує професійну термінологію, логічно й аргументовано аналізує ситуацію. Запропонований алгоритм, сценарій, порівняльна характеристика чи інше рішення є обґрунтованими, відповідають принципам першої психологічної допомоги та кризової роботи, враховують безпеку, ризики, етичні вимоги, межі компетентності й необхідність маршрутизації. Використані релевантні джерела, висновки чіткі та логічні.
4 бали	Завдання виконано в повному обсязі та загалом правильно. Здобувач демонструє достатнє розуміння теми, коректно застосовує основні поняття та підходи. Аналіз і запропоновані професійні рішення переважно обґрунтовані, однак окремі аспекти ситуації, ризиків, маршрутизації або етичних вимог розкрито недостатньо повно. Наявні незначні неточності, які не змінюють загальної логіки виконання завдання.
3 бали	Завдання виконано переважно відповідно до вимог, але аналіз є частковим або недостатньо аргументованим. Здобувач правильно відтворює основні положення теми, проте має труднощі з їх застосуванням до конкретної кризової ситуації. Запропоновані рішення потребують уточнення або доопрацювання; не всі ризики, етичні аспекти, межі компетентності чи можливості маршрутизації враховано.
2 бали	Завдання виконано частково або зі значними відхиленнями від вимог. Розуміння теми фрагментарне, професійні поняття використовуються неточно. Аналіз кризової ситуації поверховий, запропонований алгоритм чи рішення недостатньо обґрунтовані або містять істотні помилки. Не враховано важливі аспекти безпеки, ризиків, етики, меж компетентності чи маршрутизації.
0 балів	Завдання не виконано або його зміст не відповідає поставленій меті та не демонструє досягнення очікуваних результатів навчання.

Для допуску до семестрового контролю здобувач повинен виконати всі види робіт, передбачені навчальним планом і силабусом, підтвердити досягнення результатів навчання на мінімальному рівні та відпрацювати передбачені індивідуальним навчальним планом заняття, на яких він був

відсутній. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів.

Усі здобувачі, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

Підсумковий контроль знань у формі екзамену проводиться у вигляді комп'ютерного тестування. Тестові завдання є тривірневими за складністю та передбачають перевірку знання і розуміння теоретичного матеріалу, здатності застосовувати набуті знання, а також аналізувати професійні ситуації та обирати обґрунтований алгоритм дій. До тестування включено завдання кейсового характеру, що моделюють типові ситуації надання першої психологічної допомоги та здійснення кризових інтервенцій. Практичні вміння застосовувати техніки першої психологічної допомоги та кризових інтервенцій оцінюються також у межах поточного контролю під час виконання практикоорієнтованих і симуляційних завдань.

За результатами підсумкового контролю здобувач може отримати максимально 40 балів. Мінімальна кількість балів за підсумковий контроль, що зараховується, становить 25 балів. Здобувачі, які отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали екзамен, та мають право на перескладання відповідно до встановленого в Університеті порядку.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F

Здобувачі, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Дитина у кризовий період: психологічні особливості та діагностичний інструментарій : навч. посіб. / М. М. Матяш, Н. А. Тертична, З. Л. Становських та ін. ; Нац. мед. ун-т ім. О. О. Богомольця. Київ : Поліпрінт, 2025. 484 с.
2. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник. Київ: Майстеркниг, 2023. 368 с.
3. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
4. Коулман А. Стратегії кризових комунікацій. Київ: Фабула, 2023. 200 с.
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf>
6. Перша психологічна допомога : посібник для тренера / уклад. : Гірник А. М., Чернобровкіна В. А. ; Нац. ун-т "Києво-Могилянська академія", Мальтійська служба порятунку. Київ : Пульсари, 2017. 91 с.
7. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практ. посіб. / Моргунов О. А., Федоренко О. І., Мілорадова Н. Е. та ін., за заг. ред. О.

- А. Моргунова; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.
8. Перша психологічна допомога військовослужбовцям в бойових (екстремальних) умовах (методичні рекомендації) / Матяш М.М., Ільїн М.В., Сопов В.М., Становських З.Л. Київ : Вид-во Артєк, 2022. 64 с.
 9. Перша психологічна допомога. Посібник для членів загону швидкого реагування Товариства Червоного Хреста України, Київ, 2017.

Додаткова література

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих. Узагальнена версія 1.0 для апробації в польових умовах, 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності, № 5. Копенгаген: Європейське регіональне бюро ВООЗ; 2022. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
2. Климчук, В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-е вид., переробл. і доп. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
3. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація : колект. монограф.; за загред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2024. 250 с.
5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. Київ : Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
6. Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Інструкція. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 44 с.
7. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник. / З. Кісарчук, Я. Омельченко, Г. Лазос, Л. Литвиненко, Л. Царенко; за ред. З. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2019. 207 с.
8. Смеречинська О. Д., Халік О. О., Запыхляк О. З. Копінг-стратегії студентської молоді в умовах хронічного стресу та їх взаємозв'язок із резильєнтністю. *Журнал сучасної психології*. 2026. № 1 (40). С. 75-84. DOI <https://doi.org/10.26661/2786-7471/2026-1-9>
9. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник. За наук. ред. Т. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <https://www.academia.edu/40028931/>

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
11. Халік О. О., Питлюк-Смеречинська О. Д. Коучингові інтервенції як складова кризової допомоги в умовах війни. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2026 №1. С. 172-176. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.27>
12. Everly G. S., Jr., Lating J. M. *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. 2nd ed. Baltimore : Johns Hopkins University Press, 2022. 312 p. DOI: <https://doi.org/10.56021/9781421444000>
13. Farchi M. U., Bathish L., Hayut N., Alexander S., Gidron Y. Effects of a Psychological First Aid (PFA) Based on the SIX Cs Model on Acute Stress Responses in a Simulated Emergency. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2025. Vol. 17(4), 897–903. <https://doi.org/10.1037/tra0001724>
14. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. *IFRC International First Aid, Resuscitation and Education Guidelines 2025*. Geneva : IFRC, 2025. 593 p. URL: <https://www.ifrc.org/document/ifrc-international-first-aid-resuscitation-and-education-guidelines-2025>

Електронні інформаційні ресурси

1. Перша психологічна допомога (ППД) / Товариство Червоного Хреста України. URL: <https://redcross.org.ua/mhpss/pfa/>
2. Про затвердження Уніфікованого клінічного протоколу первинної та спеціалізованої медичної допомоги «Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Порушення адаптації» : наказ МОЗ України від 19.07.2024 № 1265. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-19-07-2024-1265-pro-zatverdzhennya-unifikovanogo-klinichnogo-protokolu-pervinnoyi-ta-specializovanoyi-medichnoyi-dopomogi-gostra-reakciya-na-stres-posttravmatichnij-stresovij-rozlad-porushe-nnya-adaptaciyi>
3. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню : наказ МОЗ України від 13.12.2023 № 2118. База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text>
4. Mental Health Foundation : official website. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/>
5. Mental Health First Aid USA : official website. URL: <https://mentalhealthfirstaid.org/>