

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і психології
КАФЕДРА психології і туризму

СИЛАБУС

**вибіркової навчальної
дисципліни**

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

**дисципліна вільного
вибору студента**

A4 ОСВІТА

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалаврський) другий (магістерський)
КАФЕДРА	психології і туризму
ФАКУЛЬТЕТ	туризму, бізнесу і психології
ВИКЛАДАЧ	БАБАТІНА Світлана Іванівна кандидат психологічних наук, доцент
СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ	дисципліна вільного вибору студента
ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	3 кредити ЄКТС / 90 годин
МОВА ВИКЛАДАННЯ	українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Що я вивчатиму?)

Навчальна дисципліна «Перша психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях» є спеціалізованим курсом, спрямованим на формування у студентів теоретичних знань та практичних навичок з надання невідкладної психологічної підтримки особам, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій різного генезу. Курс охоплює розуміння психологічних реакцій на стрес та травму, принципи та алгоритми надання першої психологічної допомоги, особливості роботи з різними віковими групами та категоріями постраждалих, а також питання самодопомоги та профілактики професійного вигорання у фахівців, які надають таку допомогу. Отримані знання та навички є критично важливими для майбутніх психологів, педагогів, соціальних працівників, рятувальників та інших фахівців, які можуть бути залучені до реагування на кризові події.

Предметом вивчення дисципліни є психологічні наслідки надзвичайних ситуацій, принципи та методи надання першої психологічної допомоги, особливості роботи з різними групами постраждалих та питання професійної самозбереження надавачів допомоги.

МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Чому це потрібно й цікаво вивчати?)

Мета дисципліни: формування у студентів компетентностей щодо розуміння психологічних аспектів надзвичайних ситуацій та оволодіння практичними навичками надання першої психологічної допомоги постраждалим.

Основні завдання дисципліни:

- ✓ Ознайомити студентів з основними поняттями та принципами першої психологічної допомоги.
- ✓ Розглянути психологічні реакції на стрес та травму в контексті надзвичайних ситуацій.
- ✓ Вивчити алгоритм надання першої психологічної допомоги.
- ✓ Ознайомити з особливостями надання допомоги дітям, підліткам, дорослим та особам похилого віку, які постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій.
- ✓ Розглянути специфіку надання допомоги в різних типах надзвичайних ситуацій (природні, техногенні, соціальні).
- ✓ Навчити студентів базовим технікам стабілізації емоційного стану постраждалих.
- ✓ Розвинути навички ефективної комунікації з особами, які перебувають у кризовому стані.
- ✓ Ознайомити з принципами організації психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях.
- ✓ Розвинути розуміння етичних аспектів надання першої психологічної допомоги.
- ✓ Сприяти формуванню навичок самопомоги та профілактики професійного вигорання у фахівців, які надають першу психологічну допомогу.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

(Чому я навчуся на цій дисципліні?)

Після успішного завершення вивчення дисципліни студент повинен **знати:**

- ✓ Основні поняття та принципи першої психологічної допомоги.
- ✓ Психологічні реакції на стрес та травму в надзвичайних ситуаціях.
- ✓ Алгоритм надання першої психологічної допомоги (дивлюсь, слухаю, пов'язую).
- ✓ Особливості надання допомоги різним віковим групам постраждалих.

	✓ Специфіку психологічної допомоги в різних типах надзвичайних ситуацій. ✓ Етичні стандарти надання першої психологічної допомоги. ✓ Принципи організації психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях. ✓ Стратегії самодопомоги та профілактики професійного вигорання.
КОМПЕТЕНТНОСТІ (Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)	✓ Застосовувати алгоритм надання першої психологічної допомоги в змодельованих ситуаціях. ✓ Встановлювати контакт з постраждалими та оцінювати їхній стан. ✓ Надавати емоційну підтримку та стабілізувати емоційний стан постраждалих. ✓ Застосовувати базові техніки стабілізації (дихальні вправи, заземлення). ✓ Ефективно комунікувати з постраждалими, враховуючи їхній вік та стан. ✓ Орієнтуватися в особливостях надання допомоги в різних типах надзвичайних ситуацій. ✓ Дотримуватися етичних норм під час надання першої психологічної допомоги. ✓ Застосовувати методи самодопомоги для підтримки власного психологічного благополуччя.
ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ	лекції – 14 годин семінарські заняття – 16 годин самостійна робота – 60 годин
ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	

Змістовий модуль 1. Теоретичні та організаційні основи першої психологічної допомоги (ППД) у надзвичайних ситуаціях.

Тема 1. Вступ до першої психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях. Визначення, мета, завдання, принципи (гуманність, безпека, спокій, самопомога, зв'язок). Місце ППД у системі реагування на надзвичайні ситуації. Етичні аспекти надання ППД.

Тема 2. Психологічні реакції на стрес та травму в контексті надзвичайних ситуацій. Гострі стресові реакції (фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові). Фактори, що впливають на реакцію на стрес. Концепція психологічної травми. Відстрочені психологічні наслідки (ознайомлення з ПТСР, розладами адаптації, депресією).

Тема 3. Організація надання першої психологічної допомоги. Структура служб, що надають ППД (ДСНС, соціальні служби, волонтерські організації). Координація дій на місці події. Безпека надавачів ППД. Правові аспекти надання допомоги.

Змістовий модуль 2. Алгоритм та практичні навички надання першої психологічної допомоги.

Тема 4. Алгоритми і протоколи надання першої психологічної допомоги «Дивлюсь, слухаю, пов'язую» (Look, Listen, Link). Компоненти алгоритму та їх практичне застосування на різних етапах. Аналіз Міжнародних протоколів надання ППД. Встановлення контакту та побудова довіри.

Тема 5. Надання емоційної підтримки. Активне слухання та емпатичне реагування. Нормалізація переживань постраждалих. Заохочення до висловлення почуттів. Надання інформації та роз'яснень.

Тема 6. Стабілізація емоційного стану. Базові техніки стабілізації (дихальні вправи, техніки заземлення, орієнтація в просторі та часі). Допомога у задоволенні базових потреб. Сприяння контакту з близькими та соціальній підтримці.

Змістовий модуль 3. Особливості надання першої психологічної допомоги різним групам та в різних ситуаціях.

Тема 7. Особливості надання першої психологічної допомоги дітям та підліткам. Врахування вікових особливостей реагування на стрес. Специфічні методи комунікації та підтримки. Залучення батьків або опікунів.

Тема 8. Особливості надання першої психологічної допомоги дорослим та особам похилого віку. Врахування індивідуальних особливостей та попереднього досвіду. Підтримка самостійності та залучення власних ресурсів.

Тема 9. Перша психологічна допомога в різних типах надзвичайних ситуацій (природні катастрофи, техногенні аварії, соціальні конфлікти). Специфіка реагування та надання допомоги в кожному випадку. Самопомога та профілактика професійного вигорання надавачів ППД.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міждисциплінарні та міждисциплінарні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями

«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання позааудиторної самостійної роботи студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки

«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

Критерії оцінювання відповіді на заліку:

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним Порядком відпрацювання пропущених занять.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Режим доступу: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/book2>

2. Кризова психологія: Навчальний посібник (О. В. Тімченко, Ред.). (2019). (Доступно з <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/book2>)

3. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». (дата звернення: 20.10.2022). URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

4. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. (дата звернення: 20.10.2022). URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>

5. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги переміщеним особам. (n.d.). (Доступно з <https://cn.dsns.gov.ua/files/2016/9/6/bookfirstpsychologhelpall-141021031607-conversion-gate01.pdf>)

6. Мороз, Р. А. (2016). *Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги: методичні рекомендації*. Іліон.

7. Оніщенко, Н. В. (2014). *Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія*.

8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи (Н. Пророк, Заг. ред.). (2018). Том 1. Київ.

9. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. (n.d.). (Доступно з <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=6F851CA6B49DD231892C7BF6CC9DAC06?sequence=72>)

10. Туриніна, О. Л. (2017). *Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.* ДП Вид. дім «Персонал».

11. Черезова, І. О. (2016). *Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]*. БДПУ.

12. Шевченко, О. Т. (2005). *Психологія кризових станів: Навч. посіб.* Київ.

13. Everly, G. S. (1995). The role of the critical incident stress debriefing (CISD) process in disaster counseling. *Journal of Mental Counseling*, 17(3).

14. Everly, G. S. (2000). Five principles of crisis intervention: reducing the risk of premature crisis intervention. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2(1), 14.

15. Everly, G. S., Flannery, R. B., Eyler, R. B., & Mitchell, J. T. (2001). Sufficiency analysis of an integrated multicomponent approach to crisis intervention: critical... *Advances in Mind-Body Medicine*, 17(3).

16. Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (2000). The debriefing «controversy» and crisis intervention: a review of lexical and substantive issues. *International Journal of Emergency Mental Health*, 2(4), 211-225.

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – ЗАЛІК в усній формі.

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт