



# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## ТЕРМІНОВА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

ID 1549

Шифр, назва спеціальності та освітній рівень	053 Психологія (бакалавр)	Назва освітньої програми	Психологія (2025)
Тип програми	Освітньо-професійна	Мова викладання	Українська
Факультет	Факультет економіки та менеджменту (ФЕМ)	Кафедра	Каф. психології (ПС)

### Викладач/викладачі

**Вишньовський Василь Володимирович**, канд. психол. наук, доцент, Завідувач кафедри психології, [профіль на порталі "Науковці ТНУ"](#)

## Загальна інформація про дисципліну

### Мета курсу

Метою викладання навчальної дисципліни є:

- розкрити питання теорії і практики термінової психологічної допомоги як особливого напрямку в психологічному консультуванні;
- озброєння студентів знаннями основ термінової психологічної допомоги: основних категорій, базових принципів і методів роботи психолога в кризових та екстремальних ситуаціях;
- формування та розвиток професійно та особистісно важливих якостей майбутніх фахівців.

### Формат курсу

Змішаний курс, що передбачає проведення лекцій, практичних робіт та консультації для кращого розуміння викладеного матеріалу і має супровід в електронному навчальному курсі системи A-Tutor, має структуру, контент, завдання і систему оцінювання.

### Компетентності ОП

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей:

- інтегральної:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов;

- загальних:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності. Здатність до врахування строгих вимог дисципліни, планування та управління процесу навчання у повсякденному житті.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

- фахових:

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК 13. Вміння застосовувати професійні знання в різних галузях психологічної практики, реалізуючи принцип професійної мобільності.

СК 14. Здатність здійснювати психологічний супровід професійної діяльності фахівців різного профілю.

За результатами вивчення дисципліни студент повинен продемонструвати такі результати навчання:

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

<p>Програмні результати навчання з ОП</p>	<p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p> <p>ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника в умовах міжособистісної взаємодії.</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.</p> <p>ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.</p> <p>ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> <p>ПР19. Реалізовувати професійну мобільність, що передбачає індивідуальну траєкторію та вибір сфери зайнятості психолога.</p>
<p>Обсяг курсу</p>	<p><b>Очна (денна) форма здобуття освіти:</b></p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4; лекції — 36 год.; практичні заняття — 18 год.; самостійна робота — 66 год.;</p> <p><b>Заочна форма здобуття освіти:</b></p> <p>Кількість кредитів ECTS — 4; лекції — 10 год.; практичні заняття — 6 год.; самостійна робота — 104 год.;</p>
<p>Ознаки курсу</p>	<p>Рік навчання — 3; семестр — 6; Обов'язкова (для здобувачів інших ОП може бути вибірковою) дисципліна; кількість модулів — 2;</p>
<p>Форма контролю</p>	<p>Поточний контроль: модульний контроль, практичні та самостійні роботи.</p> <p>Підсумковий контроль: залік</p>
	<p>Передумовами вивчення "Термінової психологічної допомоги" є знання з "Загальної психології", "Вікова та педагогічна психологія", "Диференційна психологія" та "Психодіагностика".</p> <p>Передумовою вивчення є наступні компетентності:</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного</p>

Компетентності та дисципліни, що є передумовою для вивчення

демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Матеріально-технічне та/або інформаційне забезпечення

Технічні засоби для демонстрування результатів навчання (ноутбук, проектор). Пакет програмних продуктів Microsoft Office.

## СТРУКТУРА КУРСУ

<b>Лекційний курс</b>	<b>Годин</b>	
	<b><u>ОФЗО</u></b>	<b><u>ЗФЗО</u></b>
Лекція 1. Історія телефонної психологічної допомоги за кордоном 1. Історія становлення телефонної психологічної допомоги як соціального інституту. 2. Міжнародна дружня допомога – особливості діяльності. 3. Міжнародна федерація служб невідкладної телефонної допомоги (IFOTES). 4. Принципи діяльності Міжнародних ліній життя («Life Line International»).	2	0,5
Лекція 2. Розвиток служб термінової психологічної допомоги в Україні. 1. Розвиток лінії «Телефон Довіри» в Україні. 2. Сутність соціального обслуговування і соціальної служби. 3. Соціальні служби для молоді. Структура і функції.	2	0,5
Лекція 3. Основні принципи роботи і етика телефонної допомоги. 1. Загальні правила роботи психолога-практика. 2. Психологічна допомога і етика. 3. Етичний кодекс «Life Line International».	2	0,5
Лекція 4. Феномен “згорання” в телефонних консультантів. 1. Феномен “згорання” як гострий кризовий стан. 2. Практика супервізії у телефонному консультуванні.	2	1
Лекція 5. Телефонний діалог і прості еріксоніанські техніки. 1. Психологія активного вислуховування і його складові. 2. Психологія телефонного діалогу. 3. Мова телефонного діалогу. 4. Еріксоніанські техніки мовних стратегій.	2	1
Лекція 6. Бесіда з агресивним, маніпулятивним і психічнохворим абонентами 1. “Доброякісна” і “зляюкісна агресії” в телефонному консультуванні. 2. Поведінка консультанта в розмові з агресивним і маніпулюючим абонентами. 3. Типи бесід з психічнохворими абонентами. 4. Стратегія консультування психічнохворих абонентів.	2	0,5

Лекція 7. Механізми психологічного захисту й телефонна допомога.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Структура особистості за З. Фройдом.   |   |   |
| 2. Зрілі й проміжні механізми психологічного захисту.   | 4 | 1 |
| 3. Незрілі механізми психологічного захисту.  |   |   |
| 4. Механізми психологічного захисту, характерні для людей з загостренням психічного захворювання. |   |   |

Лекція 8. Термінова психологічна допомога при кризових станах.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Психологія гострого горя.                 |   |   |
| 2. Динаміка етапів горя.                     | 4 | 1 |
| 3. Ускладнене горе і його форми.             |   |   |
| 4. Термінова психологічна допомога при ПТСР. |   |   |
| 5. Психологія хвороби й смерті.              |   |   |

Лекція 9. Самотність як форма кризового стану.

- |  |   |     |
|--|---|-----|
| 1. Філософське осмислення феномену самотності. |   |     |
| 2. Соціально-психологічний аспект самотності.  | 2 | 0,5 |
| 3. Типи переживання самотності.                |   |     |
| 4. Вікові особливості самотності.              |   |     |

Лекція 10. Термінова психологічна допомога при вирішенні міжособистісних проблем.

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1. Проблема смислу життя в телефонному консультуванні.                    |   |   |
| 2. Тактика консультування абонентів з екзистенційними проблемами.         | 4 | 1 |
| 3. Вікові особливості абонентів з екзистенційними проблемами.             |   |   |
| 4. Сімейні конфлікти. Методи роботи консультанта з сімейними конфліктами. |   |   |

Лекція 11. Психологічна допомога абонентам, схильних до самогубства.

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Суїцидальна поведінка в історичній ретроспективі.               |   |   |
| 2. Загальні риси і особливості суїцидальної поведінки.             | 4 | 1 |
| 3. Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку, і групи ризику. |   |   |
| 4. Превенція, інтервенція і поственція.                            |   |   |
| 5. Біоетика й самогубство.   |   |   |

Лекція 12. Проблеми спілкування з клієнтами з алкогольною та наркотичною залежністю.

- |   |   |     |
|---|---|-----|
| 1. Алкогольні проблеми.                     |   |     |
| 2. Проблеми вживання психоактивних речовин. | 2 | 0,5 |
| 3. Ігрова залежність.                       |   |     |
| 4. Комп'ютерна залежність.                  |   |     |

Лекція 13. Сексуальні проблеми в телефонному консультуванні.

1. Типи абонентів з сексуальними проблемами.
2. Типи комплексів, породжених міфами про сексуальне життя.
3. Сексуальне насилля як найбільш серйозна проблема суспільства.
4. Психологія віктимності.
5. Типи звернень в телефонному консультуванні.
6. Принципи телефонної допомоги жертвам зґвалтування.
7. Спектр можливих емоційних реакцій жертви.
8. Сексуальне насилля в сім'ях і його жертви.
9. Психотерапевтичні підходи в консультуванні жертв зґвалтування.

4 1

РАЗОМ: 36 10

**Практичні заняття (теми)**

Годин  
ОФЗО ЗФЗО

Тема 1. Історія телефонної психологічної допомоги за кордоном.

1 0,5

Тема 2. Розвиток служб термінової психологічної допомоги в Україні.

1 0,5

Тема 3. Основні принципи роботи і етика телефонної допомоги.

1 0,5

Тема 4. Феномен “згорання” в телефонних консультантів.

1 0,5

Тема 5. Телефонний діалог і прості еріксоніанські техніки.

1 0,5

Тема 6. Бесіда з агресивним, маніпулятивним і психічнохворим абонентами.

1 0,5

Тема 7. Механізми психологічного захисту й телефонна допомога.

2 -

Тема 8. Термінова психологічна допомога при кризових станах.

2 0,5

Тема 9. Самотність як форма кризового стану.

1 0,5

Тема 10. Термінова психологічна допомога при вирішенні міжособистісних проблем.

2 0,5

Тема 11. Психологічна допомога абонентам, схильним до самогубства.

2 0,5

Тема 12. Проблеми спілкування з клієнтами з алкогольною та наркотичною залежністю.

1 0,5

Тема 13. Сексуальні проблеми в телефонному консультуванні.

2

0,5

РАЗОМ: 18

6

## ІНШІ ВИДИ РОБІТ

Теми, короткий зміст

Самостійна робота:

Опрацювання окремих розділів програми, які не виносяться на лекції:

1. Гарячі лінії допомоги та психосоціальної підтримки для людей із психічними розладами в Україні.
2. Гарячі лінії допомоги та психосоціальної підтримки для військовослужбовців та їх родин.
3. Екстремальні стани : поняття і диференціальна діагностика.
4. Поняття екстремальної ситуації.
5. Соціальні та правові умови розвитку термінової психологічної допомоги.
6. Законодавчі акти України про соціально-психологічну службу.
7. Емоційне та фізичне вигорання працівника служби термінової психологічної допомоги.
8. Написати реферат на тему: « Термінова психологічна допомога при кризових станах особистості.»
9. Скласти таблицю «Принципи телефонної допомоги клієнту».
10. Підготувати презентацію «Спеціаліст «гарячої лінії», який допомагає українцям підтримати психічне здоров'я в умовах постійного стресу й емоційної напруги спричинених війною».

## Інформаційні джерела для вивчення курсу

Дистанційний курс «Термінова психологічна допомога» (ID 1549)

Вишньовський В.В. Методичні вказівки для практичних занять з курсу «Термінова психологічна допомога» для студентів всіх форм навчання спеціальності 053 “Психологія”. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2023. 46 с.

Вишньовський В.В. Методичні вказівки для самостійної роботи з курсу «Термінова психологічна допомога» для студентів всіх форм навчання спеціальності 053 “Психологія”. Тернопіль: ТНТУ ім. І. Пулюя, 2023. 76 с.

## Політики курсу

Політика контролю	Використовуються такі засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання: поточне опитування; тестування; виконання індивідуальних завдань та презентацій; оцінювання результатів виконаних самостійних робіт; бесіди та обговорення проблемних питань; дискусії; індивідуальні консультації; екзамен. Можливий ректорський контроль.
Політика щодо консультування	Консультації при вивченні дисципліни проводяться згідно затвердженого на кафедрі ПС. Консультування передбачено як очно ,так і з використанням ресурсів електронного навчального курсу у середовищі електронного навчання університету.
Політика щодо перескладання	Студент має право на повторне складання модульного контролю з метою підвищення рейтингу протягом тижня після складання модульного контролю за графіком. Перескладання екзамену відбувається в терміни, визначені графіком освітнього процесу. Здобувач ВО має право на зарахування результатів навчання здобутих у неформальній чи інформальній освіті.
Політика щодо академічної доброчесності	При складанні усіх видів контролю у середовищі електронного навчання завжди активується система розпізнавання особи, що складає контроль. Усі практичні роботи у ЕНК перевіряються вбудованою системою Антиплагіат. При складанні усіх форм контролю забороняється списування, у тому числі з використанням сучасних інформаційних технологій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим компонентом освітнього процесу. За наявності поважних причин (наприклад, хвороба, особливі потреби, відрядження, сімейні обставини, участь у програмах академічної мобільності тощо) навчання може здійснюватися за індивідуальним графіком, погодженим з деканом факультету.

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

### Розподіл балів, які отримують студенти за курс

Модуль 1					Модуль 2					Підсумковий контроль	Разом з дисципліни
Аудиторна та самостійна робота					Аудиторна та самостійна робота					Одна третя від суми балів, набраних здобувачем впродовж семестру	100
Теоретичний курс (тестування)	Практична робота		Самостійна робота		Теоретичний курс (тестування)	Практична робота		Самостійна робота			
20	13		4		20	13		4			
№ лекції	Види робіт	К-ть балів	Види робіт	К-ть балів	№ лекції	Види робіт	К-ть балів	Види робіт	К-ть балів		
Тема 1					Тема 10	Практичне заняття №5	3	Підготовка окремих питань теми	1		
Тема 2	Практичне заняття №1	3	Підготовка окремих питань теми	1	Тема 11						
Тема 3					Тема 12	Практичне заняття №6	2	Підготовка окремих питань теми	1		
Тема 4	Практичне заняття №2	3	Підготовка окремих питань теми	1	Тема 13						
Тема 5					Тема 14	Практичне заняття №7	3	Підготовка окремих питань теми	1		
Тема 6	Практичне заняття №3	3	Підготовка окремих питань теми	1	Тема 15		0				

Тема 7					Тема 16	Практичне заняття №8	2	Підготовка окремих питань теми	1
Тема 8	Практичне заняття №4	4	Підготовка окремих питань теми	1	Тема 17				
Тема 9					Тема 18	Практичне заняття №9	3	Підготовка окремих питань теми	1

### Розподіл оцінок

Сума балів за навчальну діяльність		Шкала ECTS	Оцінка за національною шкалою, залік
90-100		A	Зараховано
82-89		B	Зараховано
75-81		C	Зараховано
67-74		D	Зараховано
60-66		E	Зараховано
35-59		FX	Не зараховано з можливістю повторного складання
1-34		F	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Затверджено рішенням кафедри ПС, протокол №1 від «29» серпня 2025 року.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми канд. психол. наук, доцент кафедри ПС

Ірина ПЕРІГ