

Міністерство освіти і науки України

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет Економіки та менеджменту

/назва факультету/

Кафедра Психології

/назва кафедри/

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету

Галина Ціх

(підпис) (прізвище та ініціали)

«29» серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Термінова психологічна допомога

/назва дисципліни/

галузь знань

05 «Соціальні та поведінкові науки»

/шифр і назва галузі знань/

рівень вищої освіти

перший (бакалаврський)

/назва/

спеціальність

053 «Психологія»

/шифр і назва/

освітня програма

«Психологія»

/назва/

спеціалізація

/назва/

вид дисципліни


обов'язкова дисципліна циклу професійної підготовки

/обов'язкова/вибіркова/


Тернопіль – 2025 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Термінова психологічна допомога»
(назва дисципліни)
 для студентів факультету економіки та менеджменту
(назва факультету)


Розробники:

завідувач кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент /  / Василь ВИШНЬОВСЬКИЙ
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні
 кафедри психології

(назва)
 Протокол від «29» серпня 2025 року № 1
 Завідувач кафедри /  / Василь ВИШНЬОВСЬКИЙ
(підпис) (ініціали та прізвище)

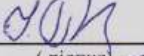
Робоча програма розглянута та схвалена НМК
 факультету економіки та менеджменту

(назва)
 Протокол від «29» серпня 2025 року № 1
 Секретар НМК /  / Оксана ПОТІХА /
(підпис) (ініціали та прізвище)

Робоча програма погоджена:

Спеціальність 053 «Психологія»
(шифр і назва)
 освітня програма «Психологія»
(назва)

Завідувач випускової кафедри /  / Василь ВИШНЬОВСЬКИЙ /
(підпис) (ініціали та прізвище)

Гарант освітньої програми /  / Ірина ПЕРІГ /
(підпис) (ім'я та прізвище)

1. Структура навчальної дисципліни

Показник	Всього годин	
	Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Кількість кредитів/годин	4/120	4/120
Аудиторні заняття, год.	54	16
Самостійна робота, год.	66	104
Аудиторні заняття		
- лекції, год.	36	10
- лабораторні, год.	-	-
- практичні заняття, год.	18	6
- семінарські, год.	-	-
Самостійна робота		
- підготовка до лабораторних (практичних, семінарських) занять	25	8
- опрацювання окремих розділів програми, які не виносяться на лекції	25	60
- виконання контрольних завдань	-	-
- виконання індивідуальних завдань	-	-
- виконання курсових проектів (робіт)	-	-
- підготовка та складання заліків, екзаменів, контрольних робіт, рефератів, есе, тестування	16	36
Залік		

Частка годин самостійної роботи студента:

- денна форма навчання - 55%;
- заочна (дистанційна) форма навчання - 87%.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. 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.

2.2. Завдання вивчення дисципліни:

- показати студентам різноманітність соціально-культурного, історичного контексту виникнення термінової психологічної допомоги;
- глибоко і всесторонньо проаналізувати традиції і перспективи діяльності, пов'язаної з психологічною допомогою особистості і суспільству;
- виходячи із узагальнених і диференційованих тенденцій, дати опис конкретних проблем, практик і нормативних вимог до особистості і діяльності спеціаліста, зайнятого в області психологічної допомоги.

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.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР19. Реалізовувати професійну мобільність, що передбачає індивідуальну

траєкторію та вибір сфери зайнятості психолога.

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.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність до аналізу, синтезу та узагальнення інформації на основі отриманих аргументів та перевірених фактів.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

- фахових:

СК 2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

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

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

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

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

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

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК12. Знання та розуміння функціональних обов'язків та специфіки діяльності психолога в різних установах.

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

3. Опис навчальної дисципліни

3.1. Лекційні заняття

№	Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	2	3	4
1	ТЕМА 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
2	ТЕМА 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
3	ТЕМА 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
4	ТЕМА 4. Феномен “згорання” в телефонних консультантів. 1. Феномен “згорання” як гострий кризовий стан. 2. Практика супервізії у телефонному консультуванні.	2	1
5	ТЕМА 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
6	ТЕМА 6. Бесіда з агресивним, маніпулятивним і психічнохворим абонентами 1. “Доброякісна” і “зляквісна 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

7	<p>ТЕМА 7. Механізми психологічного захисту й телефонна допомога.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура особистості за З. Фройдом. 2. Зрілі й проміжні механізми психологічного захисту. 3. Незрілі механізми психологічного захисту. 4. Механізми психологічного захисту, характерні для людей з загостренням психічного захворювання. 	4	1
8	<p>ТЕМА 8. Термінова психологічна допомога при кризових станах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологія гострого горя. 2. Динаміка етапів горя. 3. Ускладнене горе і його форми. 4. Термінова психологічна допомога при ПТСР. 5. Психологія хвороби й смерті. 	4	1
9	<p>ТЕМА 9. Самотність як форма кризового стану.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Філософське осмислення феномену самотності. 2. Соціально-психологічний аспект самотності. 3. Типи переживання самотності. 4. Вікові особливості самотності. 	2	0,5
10	<p>ТЕМА 10. Термінова психологічна допомога при вирішенні міжособистісних проблем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проблема смислу життя в телефонному консультуванні. 2. Тактика консультування абонентів з екзистенційними проблемами. 3. Вікові особливості абонентів з екзистенційними проблемами. 4. Сімейні конфлікти. Методи роботи консультанта з сімейними конфліктами. 	4	1
11	<p>ТЕМА 11. Психологічна допомога абонентам, схильних до самогубства.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Суїцидальна поведінка в історичній ретроспективі. 2. Загальні риси і особливості суїцидальної поведінки. 3. Фактори, що впливають на суїцидальну поведінку, і групи ризику. 4. Превенція, інтервенція і поственція. 5. Біоетика й самогубство. 	4	1
12	<p>ТЕМА 12. Проблеми спілкування з клієнтами з алкогольною та наркотичною залежністю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Алкогольні проблеми. 2. Проблеми вживання психоактивних речовин. 3. Ігрова залежність. 4. Комп'ютерна залежність. 	2	0,5
13	<p>ТЕМА 13. Сексуальні проблеми в телефонному консультуванні.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типи абонентів з сексуальними проблемами. 	4	1

	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.		
	Усього годин:	36	10

3.2. Практичні заняття

№	Тема заняття	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	2	3	4
1	Тема 1. Історія телефонної психологічної допомоги за рубежом	1	0,5
2	Тема 2. Розвиток служб термінової психологічної допомоги в Україні.	1	0,5
3	Тема 3. Основні принципи роботи і етика телефонної допомоги.	1	0,5
4	Тема 4. Феномен “згорання” в телефонних консультантів.	1	0,5
5	Тема 5. Телефонний діалог і прості еріксоніанські техніки.	1	0,5
6	Тема 6. Бесіда з агресивним, маніпулятивним і психічнохворим абонентами	1	0,5
7	Тема 7. Механізми психологічного захисту й телефонна допомога.	2	-
8	Тема 8. Термінова психологічна допомога при кризових станах.	2	0,5
9	Тема 9. Самотність як форма кризового стану.	1	0,5
10	Тема 10. Термінова психологічна допомога при вирішенні міжособистісних проблем.	2	0,5
11	Тема 11. Психологічна допомога абонентам, схильним до самогубства.	2	0,5
12	Тема 12. Проблеми спілкування з клієнтами з алкогольною та наркотичною залежністю.	1	0,5
13	Тема 13. Сексуальні проблеми в телефонному консультуванні.	2	0,5
	Усього годин:	18	6

3.3. Самостійна робота

№	Найменування робіт	Кількість годин	
		ДФН	ЗФН
1	2	3	4
1	Підготовка до практичних занять та опрацювання лекційного матеріалу	25	8
2	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».	25	60
3	Підготовка та складання екзамену, тестування	16	36
	- Модуль №1	8	18
	- Модуль №2	8	18
	Залік		
Усього годин:		66	104

4. Критерії оцінювання результатів навчання студентів

Форма підсумкового семестрового контролю – залік

Модуль 1			Модуль 2			Підсумковий контроль	Разом з дисципліни
Аудиторна та самостійна			Аудиторна та самостійна робота				
Теоретичний курс (тестування)	Практична робота		Теоретичний курс (тестування)	Практична робота			
20	17		20	18		25	100
Лекції	Вид робіт	Бал	Лекції	Вид робіт	Бал	За кожних три бали семестрової оцінки студент отримує 1 бал підсумкової семестрової оцінки автоматично	
Лекція №1			Лекція №10	Практичне заняття №5	4		
Лекція №2	Практичне заняття №1	4	Лекція №11				
Лекція №3			Лекція №12	Практичне заняття №6	3		
Лекція №4	Практичне заняття №2	4	Лекція №13				
Лекція №5			Лекція №14	Практичне заняття №7	4		
Лекція №6	Практичне заняття №3	4	Лекція №15				
Лекція №7			Лекція №16	Практичне заняття №8	3		
Лекція №8	Практичне заняття №4	5	Лекція №17				
Лекція №9			Лекція №18	Практичне заняття №9	4		

5. Навчально-методичне забезпечення

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, 2024. 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, 2024. 76 с.

6. Рекомендована література

Базова

1. Керівництво з надання першої психологічної допомоги. Головні редактори: Louise Vinther-Larsen (Луїза Вінтер-Ларсен) та Nana Wiedemann (Нана Відеманн). Психосоціальний центр. Копенгаген, Данія. 2018. 104 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків : Право, 2014. 584 с.
4. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
6. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях. Київ : Пульсари, 2017. 66 с.
7. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 96 с.
8. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с. 86
9. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2016. 118 с.
10. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2016. 108 с.
11. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: методичні рекомендації / Я.В. Мацегора, І. В. Воробйова, О. С. Колесніченко, І. І. Приходько. Харків : НАНГУ, 2015. 69 с.
12. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І.І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2016. 571 с.
13. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. / В.І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько та ін. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с.
14. Хобфолл С. Е., Уотсон П., Белл С. С., Брайант Р. А., Браймер М. Дж., Фрідман М. Дж. та ін. П'ять основних елементів негайного і середньострокового втручання у разі масової травми: емпіричні дані. *Psychiatry*. 2007; 70: с. 283-315.
15. Australian Psychological Society and Australian Red Cross Psychological first

aid. An Australian Guide. Melbourne: Carlton, 2011.

16. Everly G. S. Thought son early intervention. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2001. Vol. 3 (4). P. 207-210.

17. Everly G.S. The role of the critical incident stress debriefing (CISD) process in disaster counseling. *Journal of mental counseling*, July 1, 1995, Vol.17, Issue 3.

18. Everly G.S. Five principles of crisis intervention: reducing the risk of premature crisis intervention. *International journal of emergency mental health*, 2000, 2 (1), p.14.

19. Everly G.S., Flannery R.B., Eyler R.B., Mitchell J.T. Sufficiency analysis of an integrated multicomponent approach to crisis intervention: critical... *Advances in mind-body medicine*, Summer 2001, Vol.17, Issue 3.

20. Everly G.S, Mitchell J.T. The debriefing «controversy» and crisis intervention: a review of lexical and substantive issues. *International journal of emergency mental health*, 2000, 2(4), 211-225.

21. Raphael B. When disaster strikes. New York: Basic Books, 1986. 342 p. 87

Допоміжна

1. Бондаренко, А. Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів / А.Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996.

2. Васьківська, С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С.В. Васьківська. – К.: Четверта хвиля, 2004.

3. Гриневич, Є. Г. Психотерапія, психопрофілактика та корекція постраждалих з психічними розладами внаслідок надзвичайних ситуацій: автореф. дис. доктора мед. наук, 14.01.16 / Є.Г. Гриневич. – К., 2008.

4. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Корольчук М.С., Крайнюк В.М. – К.: Ніка-Центр, 2006.

5. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010.

6. Пістун, І. П. Безпека життєдіяльності: навчальний посібник / Пістун І.П. – 2-ге вид., стер. – Суми: ВТД «Університетська книга». – 2003.

7. Розробка активних методів формування теоретичних знань з надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних ситуацій / Тімченко О.В. [і ін.]; МНС України. – Х., 2010. – 161 с. – 0210U006489 від 06.09.2010.

8. Тімченко, О. В. Чи потрібні Україні фахівці з психології екстремальних ситуацій? / Тімченко О.В., Христенко В.Є., Оніщенко Н.В. // Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Вип. 8. – Харків: УЦЗУ, 2010.

