ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни

ТРЕНІНГ «РОБОТА З НЕГАТИВНИМИ СТАНАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ»

Затверджено на засіданні
кафедри міждисциплінарних
соціально-гуманітарних студій

Протокол № 1 від 01.09.2026 р.

metinvest polytechnic

УКЛАДАЧ(І):

1 Чернякова Олеся Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри міждисциплінарних соціально-гуманітарних студій

УЗГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми
«Проєктне управління
соціально-психологічною підтримкою» Ірина СМИРНОВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач кафедри Ірина СМИРНОВА

1 ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

1.1 Опис дисципліни

«Тренінг «Робота з негативними станами в умовах воєнного часу» допомагає зрозуміти, як стрес, тривога, страх і невизначеність впливають на самопочуття, поведінку та взаємодію людини з оточенням. Під час вивчення курсу здобувачі освіти вчаться розпізнавати прояви психоемоційного напруження, застосовувати техніки саморегуляції, відновлювати власні ресурси та надавати первинну підтримку іншим у межах своєї компетентності. Ці вміння потрібні для збереження психологічного благополуччя, підтримання конструктивної взаємодії в колективі та своєчасного звернення по фахову допомогу.

Особливість курсу – практичне опанування технік через тренінгові вправи та послідовне виконання завдань робочого зошита. Здобувачі освіти відпрацьовують прийоми заземлення, усвідомленої уваги, дихальної й тілесної саморегуляції, роботи з тривожними думками та страхами, ознайомлюються з алгоритмами першої психологічної допомоги. Індивідуальні завдання, робота в парах і малих групах сприяють розвитку навичок підтримувальної комунікації, усвідомленню особистих і професійних меж та профілактиці емоційного виснаження. Участь у вправах ґрунтується на добровільності, конфіденційності й повазі до індивідуального досвіду; розкриття особистих травматичних переживань не є обов’язковим. Курс є вибірковим є вибірковим компонентом міждисциплінарної освітньо-професійної програми «Проєктне управління соціально-психологічною підтримкою» за спеціальностями D3 Менеджмент, I10 Соціальна робота та консультування, другий (магістерський) рівень вищої освіти

1.2 Пререквізити та обмеження

– для опанування тренінгу здобувачам необхідні базові знання про психічні процеси, емоційні стани, стрес і психологічну комунікацію, а також навички активного слухання, саморефлексії та роботи в групі. Спеціальна попередня практична підготовка не вимагається.

– участь у тренінгу передбачає дотримання принципів конфіденційності, професійної етики, добровільності, взаємоповаги та психологічної безпеки. Практичні вправи не замінюють психотерапію чи медичну допомогу; здобувач має право відмовитися від виконання вправи, яка викликає значний дискомфорт.

– наявність корпоративного облікового запису @mipolytech.education, Microsoft Teams;

– наявність особистого логіну та паролю в Moodle (для отримання або поновлення слід звернутися до куратора групи).

1.3 Результати навчання з дисципліни

Основні результати навчання:

1. Пояснювати сутність і механізми виникнення стресу, дистресу, тривоги, страху, фрустрації та емоційного виснаження в умовах воєнного часу, спираючись на теоретичні концепції психології та соціальної роботи для обґрунтування способів підтримки людини.

2. Розпізнавати емоційні, когнітивні, поведінкові й тілесні прояви негативних станів, визначати актуальні потреби та ресурси людини шляхом спостереження,

підтримувальної бесіди й самооцінювання для планування соціально-психологічної підтримки в межах професійної компетентності.

3. Демонструвати в навчальних ситуаціях послідовність дій із надання первинної підтримки людині при гострій стресовій або панічній реакції, використовуючи підтримувальну комунікацію та визначаючи необхідність залучення профільних фахівців.

4. Обґрунтовано добирати та відпрацьовувати дихальні, тілесні й релаксаційні техніки саморегуляції для зменшення психоемоційного напруження, враховуючи умови безпеки, добровільність участі та індивідуальні реакції людини.

5. Застосовувати в тренінгових вправах техніки заземлення та усвідомленої уваги для відновлення орієнтації в теперішньому моменті при сильному хвилюванні й травматичних нагадуваннях, адаптуючи їх до стану та потреб учасника.

6. Використовувати вправи для розпізнавання тривожних думок, катастрофізації та страхів, розмежування реальної загрози й тривожних припущень та формування реалістичних способів реагування в умовах воєнного часу.

7. Розробляти індивідуальний план самопідтримки, поєднуючи навички емоційної саморегуляції, гігієну сну, відновлення повсякденної активності та залучення соціальних ресурсів для подолання негативних станів і підтримання психологічного благополуччя.

8. Виявляти організаційні чинники, що посилюють негативні стани персоналу в умовах воєнного часу, та обґрунтовувати заходи щодо зниження перевантаження, покращення комунікації й розвитку взаємопідтримки для профілактики професійного виснаження та вторинної травматизації.

9. Планувати та проводити тренінгові вправи з опанування негативних станів, пояснювати учасникам їхню мету й послідовність виконання, організовувати обговорення досвіду та взаємодіяти з групою з дотриманням психологічної безпеки, добровільності й конфіденційності.

10. Критично оцінювати наукові дослідження та інформаційні джерела щодо технік роботи зі стресом, тривогою, страхом і виснаженням, формулювати обґрунтовані висновки та рекомендації щодо їх застосування в тренінговій практиці й соціально-психологічній підтримці.

11. Оцінювати результати застосування тренінгових технік за самооцінюванням стану, спостереженням і зворотним зв’язком учасників, зіставляти їх із даними наукових джерел та обґрунтовувати доцільність адаптації вправ до потреб населення й персоналу.

12. Відповідально використовувати цифрові ресурси та інструменти штучного інтелекту для пошуку інформації й підготовки тренінгових матеріалів, перевіряти достовірність змісту, коректно посилатися на джерела та дотримуватися академічної доброчесності, конфіденційності й захисту персональних даних учасників.

1.4 Організація курсу, форми та методи навчання

– Освітній процес поєднує інтерактивні лекції та самостійне опрацювання матеріалів у Moodle із проблемно орієнтованими практичними заняттями. На заняттях здобувачі освіти порівнюють концепції соціальної роботи й психології, аналізують випадки та обґрунтовують можливі підходи до соціально-психологічної підтримки.

– Відвідування лекційних занять є бажаним, однак не обов’язковим. Перед лекцією здобувачам освіти рекомендовано ознайомитися з матеріалами в Moodle, щоб під час заняття брати участь в обговоренні теоретичних підходів і питань, які виникли під час підготовки.

– Семінарські та практичні заняття є обов’язковими для відвідування. Вони передбачають обговорення наукових підходів, аналіз змодельованих ситуацій і

реальних кейсів за матеріалами відкритого доступу, визначення потреб людини чи групи, доступних ресурсів та можливостей міждисциплінарної взаємодії.

– Здобувачі освіти виконують індивідуальні завдання та модульні контрольні роботи у строки, визначені в розділі «Розподіл балів за контрольними точками та графік їх виконання». Під час підготовки робіт необхідно критично опрацьовувати джерела, коректно посилатися на них і дотримуватися принципів академічної доброчесності.

– Під час сигналу «Повітряна тривога» учасники освітнього процесу виконують вимоги безпеки. Санкції за залишення заняття або неявку на заняття з цієї причини не застосовуються.

– Офіційними каналами зв’язку є електронна пошта та MS Teams із використанням облікового запису @mipolytech.education.

– За потреби доступні індивідуальні та групові консультації. Зв’язатися з викладачем можна електронною поштою, у чаті або під час персональної розмови в MS Teams.

1.5 Мова освітнього процесу

Українська, англійська (як джерел статистичних даних, нормативних та довідкових документів, іноземних літературних джерел).

2 ЗМІСТ НАВЧАННЯ

Змістовий модуль 1. Негативні психоемоційні стани в умовах війни: розпізнавання, саморегуляція та психологічна підтримка.

Тема 1. Стрес і дистрес в умовах війни: механізми, ознаки та наслідки

Стрес як психофізіологічна реакція людини на вимоги, зміни та загрози. Співвідношення понять «стрес», «еустрес» і «дистрес». Адаптивна функція стресових реакцій та умови переходу напруження в дистрес. Гострий і хронічний стрес. Особливості стресових чинників воєнного часу: загроза життю та безпеці, втрати, вимушене переміщення, розлука з близькими, невизначеність, інформаційне перевантаження та порушення звичного способу життя.

Психологічні та фізіологічні механізми стресу. Мобілізація організму у відповідь на небезпеку, реакції «бий», «біжи», «завмри». Роль суб'єктивного оцінювання ситуації, відчуття контролю й доступних ресурсів у формуванні стресової відповіді. Взаємозв'язок думок, емоцій, тілесних відчуттів і поведінки. Індивідуальні відмінності реагування на стрес: вплив попереднього досвіду, актуального стану, соціального оточення та підтримки.

Емоційні, когнітивні, тілесні й поведінкові ознаки стресу та дистресу. Тривога, страх, дратівливість, розгубленість, труднощі концентрації уваги, м'язове напруження, порушення сну, зміни активності та спілкування. Вплив тривалого стресу на самопочуття, повсякденне функціонування, міжособистісні стосунки, навчальну й професійну діяльність. Виснаження адаптаційних ресурсів та ознаки потреби у фаховій допомозі.

Первинне розпізнавання власних стресових реакцій і чинників, що їх посилюють або послаблюють. Самоспостереження та фіксація зв'язку «ситуація — думки — емоції — тілесні реакції — дії» в робочому зошиті. Визначення доступних ресурсів, способів самопідтримки та соціальної підтримки. Принципи безпечного обговорення стресового досвіду: добровільність, конфіденційність, повага до особистих меж і відмова від оцінювання реакцій людини як «правильних» або «неправильних».

Тема 2. Тривога та панічні реакції в умовах війни: прояви, механізми та способи самодопомоги

Поняття тривоги як емоційного стану, пов'язаного з очікуванням можливої загрози та невизначеністю. Співвідношення тривоги, страху й тривожності. Захисна та адаптивна функції тривоги: привернення уваги до небезпеки, мобілізація ресурсів і підготовка до дії. Біологічні та психологічні механізми виникнення тривоги. Роль оцінювання ситуації, попереднього досвіду, відчуття контролю та індивідуальних особливостей у переживанні загрози.

Основні емоційні, когнітивні, тілесні та поведінкові прояви тривоги. Внутрішнє напруження, неспокій, тривожні передбачення, труднощі зосередження, прискорене серцебиття, зміни дихання, уникнення та постійний пошук запевнень у безпеці. Індивідуальні способи переживання тривоги. Адаптивна й дезадаптивна тривога: значення інтенсивності, тривалості, відповідності ситуації та впливу на повсякденне функціонування. Межі самооцінювання та відмінність між розпізнаванням проявів тривоги й установленням діагнозу.

Панічна реакція та панічна атака: сутність, характерні прояви й особливості перебігу. Взаємозв'язок тілесних відчуттів, їх загрозливого тлумачення та посилення страху в механізмі паніки. Відмінність окремої панічної атаки від панічного розладу. Тривога в умовах війни та постійної загрози: вплив повітряних тривог, невизначеності, розлуки з близькими, інформаційного перевантаження й тривалого очікування

небезпеки. Розмежування необхідних дій для забезпечення фізичної безпеки та способів регуляції емоційного стану.

Методи стабілізації та самодопомоги при тривозі й паніці. Орієнтування в навколишньому середовищі, заземлення, м'яка регуляція дихання без форсування, розслаблення м'язів і переключення уваги на доступні дії. Розпізнавання тривожних думок, перевірка катастрофічних припущень і формування підтримувальних висловлювань. Роль повсякденного режиму, відпочинку, інформаційної гігієни та соціальної підтримки. Добровільність застосування технік, урахування індивідуальної реакції та припинення вправи в разі погіршення самопочуття.

Дослідження власного досвіду тривоги в робочому зошиті: визначення ситуацій, думок, тілесних відчуттів, емоцій і звичних способів реагування. Складання індивідуального плану самопідтримки та відпрацювання підтримувальної взаємодії в навчальних ситуаціях. Підстави для звернення по професійну допомогу: стійке або повторюване погіршення стану, порушення сну й повсякденної діяльності, розширення уникнення та недостатність самодопомоги. Розпізнавання ситуацій, що потребують невідкладного медичного оцінювання. Дотримання конфіденційності, особистих меж і права не розкривати власні переживання під час групового обговорення.

Тема 3. Страхи в умовах реальної та очікуваної загрози

Страх як емоційна реакція на небезпеку, його захисна й адаптивна функції. Співвідношення страху, тривоги та стресу. Емоційні, когнітивні, тілесні й поведінкові прояви страху: відчуття загрози, звуження уваги, напруження, зміни серцебиття та дихання, прагнення уникнути небезпеки або завмирання. Особливості переживання страху в умовах війни: загроза життю, побоювання за близьких, страх втрати, самотності та невизначеного майбутнього.

Індивідуальні відмінності в переживанні стресу та страху. Поняття стресової вразливості як схильності до несприятливого впливу стресових чинників за певних умов. Значення попереднього досвіду, актуального фізичного й емоційного стану, доступних ресурсів та соціального оточення. Чинники ризику в умовах воєнного стресу: повторювані загрози, виснаження, порушення сну, ізоляція та недостатня підтримка. Захисні чинники: доступ до безпечного середовища, підтримувальні стосунки, навички саморегуляції, передбачувані повсякденні дії та можливість отримати допомогу.

Реальна, очікувана та уявна загроза: особливості сприймання й оцінювання небезпеки. Очікувана загроза як можливість події, що може мати реальні підстави та потребує перевірки доступної інформації. Механізми формування страху, роль попереднього досвіду, асоціативного навчання й травматичних нагадувань. Автоматичні захисні реакції та вплив загрозливого тлумачення неоднозначних сигналів на інтенсивність переживань. Розмежування обґрунтованої обережності, необхідних заходів безпеки та уникнення, яке обмежує повсякденну діяльність.

Хронічний страх і постійне очікування небезпеки. Вплив тривалого напруження на увагу, сон, емоційну регуляцію, прийняття рішень і взаємодію з іншими. Підвищена настороженість, звуження активності та виснаження психологічних ресурсів. Особливості підтримки людини, яка продовжує перебувати в умовах реальної загрози. Визнання обґрунтованості переживань без їх знецінення та без необґрунтованих запевнень у повній безпеці.

Стратегії подолання страху та відновлення доступного відчуття безпеки. Пріоритет дій із забезпечення фізичної безпеки, визначення зони власного впливу та складання зрозумілого плану реагування. Застосування заземлення, саморегуляції, підтримувальних висловлювань і залучення соціальних ресурсів. Екстерналізація страху через образ, малюнок або опис для усвідомлення переживань і способів взаємодії з ними. Виконання завдань робочого зошита: визначення чинників страху, розмежування фактів і припущень, укладання карти ресурсів та індивідуального плану

підтримки. Дотримання добровільності, конфіденційності й особистих меж під час обговорення досвіду.

Тема 4. Психологічна травма і симптоми травматичного стресу

Поняття психологічної травми та травматичної події. Співвідношення стресу, травматичного стресу та психологічної травми. Події, пов'язані із загрозою життю, тяжким ушкодженням або насильством, та особливості їх переживання. Механізми психологічної травматизації: перевантаження можливостей подолання, порушення відчуття безпеки, контролю й передбачуваності. Індивідуальні відмінності реагування на травматичні події та неприпустимість оцінювання досвіду людини за зовнішньою вираженістю її реакцій.

Гострі реакції на травматичну подію: розгубленість, страх, збудження, заціпеніння, емоційне оніміння та відчуття нереальності того, що відбувається. Когнітивні, емоційні, фізіологічні й поведінкові прояви травматичного стресу. Нав'язливі спогади, нічні жахіття, уникнення нагадувань, підвищена настороженість, труднощі концентрації уваги, порушення сну та зміни у взаємодії з оточенням. Травматичні нагадування та їхній зв'язок із повторним переживанням небезпеки. Розмежування первинного розпізнавання проявів і клінічної діагностики.

Психологічна травматизація в умовах війни: вплив бойових дій, обстрілів, насильства, втрат, вимушеного переміщення та повторюваних загроз. Гострий і тривалий травматичний стрес, особливості накопичення стресового навантаження. Відмінності між реакціями на подію, що завершилася, та переживанням небезпеки, яка триває. Вплив травматичного досвіду на уявлення про себе й світ, довіру до інших, повсякденну активність і професійне функціонування.

Посттравматичний стресовий розлад як можливий, але не неминучий наслідок травматичного досвіду. Основні групи його проявів, значення їх тривалості та впливу на життєдіяльність. Межі самодіагностики й необхідність професійного оцінювання. Чинники ризику: інтенсивність і повторюваність травматичних подій, попередній травматичний досвід, виснаження, соціальна ізоляція та недостатній доступ до допомоги. Чинники психологічної стійкості: підтримувальні стосунки, доступ до безпеки й базових ресурсів, навички саморегуляції та своєчасна фахова підтримка.

Відновлення після травматичного досвіду як індивідуальний процес. Пріоритет фізичної безпеки, задоволення базових потреб, стабілізації стану та відновлення повсякденного функціонування. Принципи підтримувальної взаємодії: передбачуваність, добровільність, повага до вибору людини, конфіденційність і недопущення примусового відтворення травматичних спогадів. Можливості й межі самодопомоги, соціально-психологічної підтримки та спеціалізованої допомоги. Виконання завдань робочого зошита: аналіз змодельованих ситуацій, розпізнавання потреб у підтримці, визначення ресурсів і складання алгоритму перенаправлення до фахівців без обов'язкового розкриття особистого травматичного досвіду.

Тема 5. Флешбеки, нав'язливі спогади, порушення сну та нічні жахіття

Загальний адаптаційний синдром Г. Сельє: стадії тривоги, опору та виснаження. Еустрес і дистрес, їхнє значення для розуміння адаптації до навантаження. Когнітивна оцінка стресової ситуації за Р. Лазарусом: первинне оцінювання загрози та вторинне оцінювання ресурсів і можливостей подолання. Роль суб'єктивного сприймання небезпеки, попереднього досвіду й доступної підтримки у формуванні стресових реакцій.

Психофізіологічні механізми стресу: участь адреналіну та кортизолу в мобілізації організму. Особливості уваги, запам'ятовування та відтворення інформації за високого напруження. Звуження поля уваги, труднощі зосередження й гнучкого оцінювання ситуації. Взаємозв'язок тривалого стресу, недостатнього відновлення та

виснаження. Професійне вигорання як наслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося впоратися; значення організаційних умов, навантаження, підтримки та відпочинку.

Травматична пам'ять та особливості повторного переживання подій. Мимовільне повернення образів, звуків, спогадів і тілесних відчуттів, пов'язаних із пережитою загрозою. Поняття травматичних нагадувань: зовнішні й внутрішні сигнали, які можуть викликати інтенсивні реакції. Відмінності між звичайним пригадуванням, нав'язливими спогадами та флешбеками. Флешбек як переживання, під час якого минула подія суб'єктивно сприймається так, ніби відбувається знову; можливе зниження усвідомлення теперішнього оточення. Особливості цих проявів в умовах повторюваних воєнних загроз.

Порушення сну та нічні жахіття як можливі прояви травматичного стресу. Труднощі засинання, часті пробудження, поверхневий сон, страх засинання та недостатнє відчуття відновлення. Взаємозв'язок нічних переживань, підвищеної настороженості й денного виснаження. Вплив повітряних тривог, вимушених змін місця перебування, інформаційного навантаження та порушення звичного режиму на якість сну. Урахування інших можливих причин порушень сну та меж самостійного тлумачення симптомів.

Принципи первинної підтримки при флешбеках, нав'язливих спогадах і після нічного жахіття. Відновлення орієнтації в часі та просторі, використання зовнішніх опор і технік заземлення, спокійна підтримувальна комунікація. Узгодження дій із людиною, повага до особистих меж і недопущення примусового відтворення травматичного досвіду. Основи гігієни сну та планування відпочинку з урахуванням реальних безпекових умов. Значення професійної допомоги при повторюваних симптомах, вираженому виснаженні та порушенні повсякденного функціонування.

Виконання завдань робочого зошита: аналіз навчальних ситуацій, розпізнавання травматичних нагадувань, відпрацювання алгоритму повернення уваги до теперішнього моменту та складання плану підтримки після нічного пробудження. Самоспостереження за режимом сну й чинниками його порушення без детального опису травматичних подій. Визначення доступних ресурсів, підтримувальних контактів і підстав для звернення до фахівців.

Тема 6. Психологічна самодопомога, перша психологічна допомога і професійні межі

Поняття психологічної самодопомоги та її значення для регуляції психоемоційного стану, відновлення ресурсів і підтримання повсякденного функціонування. Усвідомлення власних потреб, ознак напруження та індивідуальних можливостей подолання труднощів. Основні методи самодопомоги при стресі, тривозі й емоційному виснаженні: заземлення, усвідомлена увага, дихальна й тілесна саморегуляція, підтримувальні висловлювання, планування відпочинку та залучення соціальної підтримки. Добір способів самодопомоги з урахуванням актуального стану, особистого досвіду та безпекових умов.

Перша психологічна допомога як гуманна, підтримувальна та практична допомога людині, яка переживає кризову подію. Мета й основні завдання: сприяння безпеці, з'ясування нагальних потреб, підтримка, надання зрозумілої інформації та встановлення зв'язку з доступними ресурсами. Принципи поваги до гідності, добровільності, конфіденційності, недискримінації та врахування культурних особливостей. Відмінності першої психологічної допомоги від психологічного консультування, психотерапії та медичної допомоги.

Алгоритм надання першої психологічної допомоги: підготовка до взаємодії та послідовність «дивитися — слухати — спрямовувати». Оцінювання безпеки ситуації, виявлення невідкладних потреб і необхідності залучення екстрених служб.

Установлення ненав’язливого контакту, уважне вислуховування без тиску, узгодження першочергових дій і допомога в отриманні необхідних послуг. Відновлення зв’язку з близькими та іншими джерелами підтримки. Особливості застосування алгоритму в умовах війни й обмеженого доступу до ресурсів.

Комунікація з людиною у кризовому стані. Спокійний тон, короткі й зрозумілі повідомлення, активне слухання, визнання переживань і повага до мовчання. Узгодження допомоги та підтримка здатності людини самостійно приймати рішення. Недопущення знецінення, осуду, нав’язування порад, необґрунтованих обіцянок і примусового обговорення травматичних подій. Урахування віку, стану людини та її комунікативних потреб.

Професійні межі психолога та межі компетентності інших осіб, які надають первинну підтримку. Відповідальність за власні дії, усвідомлення обмежень підготовки та своєчасне перенаправлення до фахівців. Розмежування підтримки й надмірного втручання, узгодження доступності та тривалості взаємодії. Конфіденційність і межі її забезпечення в ситуаціях загрози життю та безпеці. Ознаки недостатності самодопомоги: стійке погіршення стану, істотне порушення повсякденного функціонування та потреба у спеціалізованій допомозі. Розпізнавання ситуацій, що потребують невідкладного реагування.

Ризики емоційного виснаження та вторинної травматизації у тих, хто допомагає. Значення навантаження, повторюваного контакту з травматичним досвідом інших людей, недостатнього відпочинку та браку підтримки. Самоспостереження, дотримання особистих і професійних меж, командна взаємодопомога, супервізія та відновлення ресурсів. Самодопомога як складова психологічної стійкості й професійного довголіття у поєднанні з належними організаційними умовами праці.

Виконання завдань робочого зошита: складання індивідуального плану самодопомоги, аналіз кризових ситуацій, рольове відпрацювання алгоритму першої психологічної допомоги та підтримувальних висловлювань. Визначення меж власної компетентності, укладання переліку служб і ресурсів для перенаправлення. Рефлексія досвіду навчальної взаємодії з дотриманням добровільності, конфіденційності та права не розкривати особисті переживання.

3 ОБСЯГ І СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

Для варіанту вивчення дисципліни як вибіркової

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин*				
		Усього	в т.ч.			
			Л	П (С)	ЛР	СРС
Змістовий модуль 1. Негативні психоемоційні стани в умовах війни: розпізнавання, саморегуляція та психологічна підтримка.						
1.	Стрес і дистрес в умовах війни: механізми, ознаки та наслідки.	18	2	2		14
2.	Тривога та панічні реакції в умовах війни: прояви, механізми та способи самодопомоги.	20	2	4		14
3.	Страхи в умовах реальної та очікуваної загрози	21	2	4		15
4.	Психологічна травма і симптоми травматичного стресу	19	2	2		15
5.	Флешбеки, нав'язливі спогади, порушення сну та нічні жахіття	21	2	4		15
6.	Психологічна самодопомога, перша психологічна допомога і професійні межі	21	2	4		15
Усього годин		**120**	**12**	**20**		**88**

*тут і далі: Л – лекції, П (С) – практичні (семінарські) заняття, Лаб – лабораторні заняття, СРС – самостійна робота студентів.

** у разі, якщо конкретний бюджет часу для семестру вивчення дисципліни як обов'язкової відрізняється від наведеного вище через різну кількість тижнів, в робочому порядку викладач може коригувати обсяг та зміст видів робіт

4 ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ

4.1 Розподіл балів за контрольними точками та графік їх виконання

Вид КТ	1	2	3	4	5	6	7	8	Всього
П(С)З	5	5	5		5	5	5		30
ІЗ			15				15		30
МКР				20				20	40
Всього									100

* В разі, якщо кількість тижнів для різних освітніх програм або індивідуальних освітніх траєкторій відрізняється, то робочі графіки виконання контрольних точок розміщаються в системі управління навчанням Moodle

4.2 Зміст та вимоги до контрольних точок

Вид КТ	**Опис КТ, порядок її проходження, засоби діагностики та критерії оцінювання**
П(С)З	Оцінка за роботу на практичному (семінарському) виставляється в Moodle. Набрана можлива кількість балів від 0 до 30 балів. – тестові завдання оцінки знань являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю. Тест містить 10 завдань множинного вибору з однією правильною відповіддю. За кожну правильну відповідь нараховується 0,5 бала, за неправильну або відсутню — 0 балів. Перевіряється розуміння концепцій соціальної роботи, моделей підтримки, теорій особистості, розвитку, груп і соціального впливу. Анотація до навчального або наукового відеоматеріалу — 5 балів. По 1 балу нараховується за: – визначення теми, мети та основного питання відеоматеріалу; – точний стислий виклад його ключових положень; – пояснення зв'язку матеріалу з темою дисципліни; – власний обґрунтований висновок щодо можливостей застосування розглянутого підходу; – логічність викладу, грамотність і зазначення відомостей про відеоматеріал. Результати дослідження зазначаються лише тоді, коли їх представлено у відео. Есе за ситуаційним завданням — 5 балів. По 1 балу нараховується за: 1. чітке й неупереджене визначення проблеми; 2. аналіз психологічних і соціальних чинників ситуації; 3. застосування доречних теорій або результатів досліджень; 4. обґрунтовану власну позицію з урахуванням можливостей та обмежень запропонованого рішення; 5. структуру, грамотність тексту й коректне посилання на джерела. Есе у форматі DOCX або PDF подається у відповідному розділі Moodle. Виконання практичних завдань у робочому зошиті до тренінгу «Робота з негативними станами в умовах воєнного часу» — 5 балів. По 1 балу нараховується за: Правильне розпізнавання негативного психоемоційного стану та його основних проявів у запропонованій навчальній ситуації. Визначення чинників, які посилюють переживання, актуальних потреб людини та доступних ресурсів підтримки. Обґрунтований добір техніки саморегуляції або психологічної підтримки з матеріалів робочого зошита. Послідовне виконання завдання за наведеним алгоритмом, заповнення відповідних полів зошита та формулювання висновків щодо застосування техніки. Дотримання принципів безпеки, добровільності, конфіденційності й професійних меж, визначення ситуацій, у яких необхідна допомога фахівця. Презентація та усний виступ — 5 балів.

Вид КТ	Опис КТ, порядок її проходження, засоби діагностики та критерії оцінювання
	Презентація створюється в PowerPoint за шаблоном MIP і подається в Moodle. По 1 балу нараховується за: 1. дотримання структури презентації: титульний слайд, план, основний зміст, висновки та джерела; 2. правильне розкриття теми з опорою на наукові положення й щонайменше одне доречне іншомовне джерело; 3. чіткість слайдів і обґрунтованість висновків; 4. аргументований усний виступ державною мовою та відповіді на запитання; 5. короткий письмовий виклад основних положень на слайді та їх усне представлення іноземною мовою. <u>Професійне обговорення випадку — 5 балів.</u> Оцінюється особистий внесок здобувача освіти в обговорення. По 1 балу нараховується за: 1. чітке висловлення власної позиції щодо випадку; 2. аргументацію з опорою на теоретичні положення та умови завдання; 3. уважне вислуховування інших позицій і доречні уточнювальні запитання; 4. конструктивне обговорення розбіжностей та участь в узгодженні рішення; 5. дотримання професійної етики й чітке формулювання підсумкового висновку. Загальні вимоги: У письмових і практичних роботах здобувачі освіти дотримуються академічної доброчесності та зазначають використані джерела. Використання інструментів штучного інтелекту допускається за умови перевірки інформації, самостійного обґрунтування висновків і зазначення способу використання цих інструментів. Здобувач освіти має бути готовим пояснити виконану роботу та прийняті рішення.
ІЗ	**Індивідуальне завдання 1. Розроблення плану психологічної самодопомоги та первинної підтримки в умовах воєнного часу.** Здобувач освіти аналізує змодельовану ситуацію, у якій людина переживає стрес, тривогу, страх або емоційне виснаження, та розробляє обґрунтований план самодопомоги й первинної підтримки. Для виконання завдання використовуються теоретичні матеріали та практичні техніки, опрацьовані під час тренінгу й представлені в робочому зошиті. План має містити опис стану та потреб людини, визначення ресурсів, добір щонайменше трьох доречних технік із поясненням послідовності їх застосування, а також підстави для звернення по фахову допомогу. Робота оформлюється у форматі DOCX або PDF і подається в Moodle. Для документа встановлено шрифт Arial, розмір 12 пунктів, одинарний міжрядковий інтервал. Збирання персональних даних, проведення психологічної діагностики, випробування технік на інших людях і розкриття власного травматичного досвіду не вимагаються. Максимальна оцінка — 15 балів. Критерії оцінювання (кожен — до 1,5 бала): 1. Опис ситуації: чітко представлено обставини воєнного часу та труднощі людини без оцінних ярликів і встановлення діагнозу. 2. Розпізнавання стану: визначено основні емоційні, когнітивні, тілесні й поведінкові прояви та пояснено їхній вплив на повсякденну діяльність. 3. Визначення потреб і мети: окреслено актуальні потреби людини, пріоритети безпеки та реалістичну мету запропонованої підтримки. 4. Ризики й ресурси: визначено чинники, які посилюють напруження, доступні внутрішні й зовнішні ресурси та можливості соціальної підтримки. 5. Обґрунтування технік: дібрано щонайменше три доречні техніки з робочого зошита, пояснено їх призначення та відповідність ситуації на основі матеріалів тренінгу й фахових джерел. 6. Послідовність дій: розроблено зрозумілий план із покроковим описом застосування технік, умов їх виконання та можливого адаптування до потреб людини. 7. Оцінювання доцільності плану: визначено ознаки, за якими можна оцінити корисність запропонованих дій, а також умови припинення або зміни вправ у разі посилення дискомфорту. 8. Етичність і межі допомоги: ураховано добровільність, конфіденційність, особисті та професійні межі; зазначено підстави для залучення профільних фахівців. 9. Джерела й висновки: сформульовано самостійні висновки щодо можливостей та обмежень плану з опорою на фахові джерела, зокрема щонайменше одне іншомовне.

Вид КТ	Опис КТ, порядок її проходження, засоби діагностики та критерії оцінювання
	10. Оформлення й академічна доброчесність: робота має логічну структуру, написана грамотною українською мовою та відповідає вимогам оформлення; джерела й використані цифрові інструменти, зокрема штучного інтелекту, зазначено коректно. За кожним критерієм нараховується 1,5 бала за повне й обґрунтоване виконання, 1 бал — за виконання з незначними недоліками, 0,5 бала — за часткове або недостатньо обґрунтоване виконання, 0 балів — за відсутність відповідного складника або суттєві помилки. **Індивідуальне завдання 2. Створення навчального кейсу та презентації технік психологічної підтримки в умовах воєнного часу.** Здобувач освіти самостійно моделює навчальний кейс про людину, яка переживає стрес, тривогу, страх або емоційне виснаження в умовах воєнного часу, та представляє його у вигляді презентації. Кейс має містити опис життєвої ситуації, проявів стану, актуальних потреб і доступних ресурсів людини. На основі кейсу необхідно запропонувати послідовність первинної психологічної підтримки та розкрити три доречні техніки, опрацьовані під час тренінгу. Для кожної техніки зазначаються назва, мета, обґрунтування вибору, покрокова інструкція, умови безпечного застосування та обмеження. Презентація також має містити приклади підтримувальних висловлювань і два запитання для обговорення кейсу з групою. Рекомендований обсяг — 10–12 слайдів. Презентація подається в Moodle у форматі PPTX або PDF. Використовуються вигадані персонажі; збирання персональних даних, установлення діагнозів і розкриття власного травматичного досвіду не вимагаються. Максимальна оцінка — 15 балів. Критерії оцінювання (кожен — до 1,5 бала): 1. Побудова кейсу: створено реалістичну й логічну навчальну ситуацію, чітко описано обставини та персонажа без оцінних ярликів і зайвих травматичних подробиць. 2. Розкриття стану: представлено емоційні, когнітивні, тілесні й поведінкові прояви та їхній вплив на повсякденну діяльність людини. 3. Потреби й ресурси: визначено першочергові потреби, чинники ризику, доступні ресурси та можливості підтримки. 4. Алгоритм допомоги: запропоновано послідовність дій з урахуванням фізичної безпеки, згоди людини, її стану та меж первинної підтримки. 5. Добір технік: обґрунтовано вибір трьох технік із матеріалів тренінгу та пояснено їх відповідність потребам персонажа. 6. Представлення технік: для кожної техніки наведено зрозумілу покрокову інструкцію, умови застосування, обмеження та підстави для припинення вправи. 7. Підтримувальна комунікація: наведено доречні приклади висловлювань без знецінення, тиску й необґрунтованих обіцянок; сформульовано два змістовні запитання для групового обговорення. 8. Етичність і професійні межі: ураховано добровільність, конфіденційність, повагу до особистих меж та ознаки необхідності звернення по фахову допомогу. 9. Джерела й висновки: висновки відповідають кейсу, можливості та обмеження запропонованої підтримки пояснено з опорою на фахові джерела, зокрема щонайменше одне іншомовне. 10. Якість презентації й академічна доброчесність: слайди логічно організовані, читабельні, не перевантажені текстом; джерела запозичених матеріалів і використані цифрові інструменти, зокрема штучного інтелекту, зазначено коректно. За кожним критерієм нараховується 1,5 бала за повне й обґрунтоване виконання, 1 бал — за виконання з незначними недоліками, 0,5 бала — за часткове або недостатньо обґрунтоване виконання, 0 балів — за відсутність відповідного складника або суттєві помилки.
МКР	МКР виконуються в Moodle під час останнього практичного заняття в модулі за 1 годину 10 хвилин. В разі неявки або неможливості виконання МКР з поважних причин на таке заняття допускається відкриття виконання МКР за погодженням з викладачем в інший час асинхронно. Кількість спроб не обмежується, однак обмеження по часу виконання МКР залишається. Кожна модульна контрольна робота включає блок тестових завдань з матеріалу модуля (max 20 балів). Тестові завдання являють собою тести множинного вибору з однією вірною відповіддю. Тести оцінюються за співпадінням з правильною відповіддю.

4.3 Форма підсумкового контролю. Порядок визначення підсумкової оцінки

Форма підсумкового контролю	Односемеместрова дисципліна з заліком: залік, тобто підсумкова оцінка вставляється як сума оцінок поточного контролю без проведення додаткових контрольних заходів
Умови допуску до підсумкового контролю	Односемеместрова дисципліна з заліком: якщо сума оцінок за поточний контроль за семестр становить менше 60 балів, необхідно відпрацювати відповідні види контролю поточної успішності до звершення теоретичного навчання
Порядок визначення підсумкової оцінки	Для варіанту заліку: – якщо протягом семестру за результатами поточного контролю здобувач освіти набрав менше 60 балів, то під час екзаменаційної сесії йому надається змога отримати/покращити власний результат з усіх видів поточного контролю, крім активності на навчальних заняттях; – в разі, якщо протягом семестру за результатами поточного контролю або в процесі покращення власних результатів здобувач освіти набрав більше 60 балів, йому виставляється фактична сума балів і оцінка «залік», в іншому випадку – «незалік».

Відповідність між прийнятими в університеті шкалами оцінки наведена в таблиці.

Бальна шкала	Рівні	Характеристика	Традиційні шкали	
			Іспит	Залік
90-100	A	Студент демонструє видатний рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни, що засвідчують його безумовну готовність до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом	Відмінно	Залік
82-89	B	Студент виявляє вищий за середній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях присутні незначні помилки	Добре	
75-81	C	Студент виявляє середній рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях присутні деякі значущі помилки		
67-74	D	Студент виявляє задовільний рівень досягнення запланованих результатів вивчення навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом, в його знаннях або діях наявні суттєві помилки	Задовільно	
60-66	E	Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати вивчення навчальної дисципліни		
35-59	FX	Низка запланованих результатів навчання не досягнуті. Рівень наявних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом	Незадовільно	Незалік
0-34	F	Результати навчання відсутні або критично низькі		

4.4 Додаткові зауваження

– Студент може оскаржити отримані оцінки в порядку, передбаченому Положенням про організацію освітнього процесу (Нормативні документи : Polytechnic (metinvest.university))та Положенням про політику та процедури врегулювання конфліктних ситуацій (Академічні політики : Polytechnic (metinvest.university))

– Оцінки, отримані за роботу на практичних заняттях не можуть бути відпрацьовані або покращені, окрім процедури оскарження, оцінки за інші види поточного контролю можуть бути покращені за індивідуальною домовленістю з викладачем;

– Викладач не має права знижувати оцінку за індивідуальне завдання або модульну контрольну роботу, якщо вони не були складені вчасно, однак в разі, якщо така робота була оцінена пізніше, ніж момент завершення теоретичного навчання у семестрі, то відповідна оцінка не враховується у рейтингу здобувачів освіти;

– В разі, якщо здобувач освіти обрав цю дисципліну як дисципліну вільного вибору, не зважаючи на той факт, чи вивчалася вона раніше, оцінка та кредити з цієї дисципліни не перезараховуються;

– В разі, якщо здобувач освіти хотів би самостійно вивчити певні курси з проблематики дисципліни (наприклад, Coursera, Udemy або інших платформ, в т.ч. платформ відкритих курсів вітчизняних та/або закордонних університетів), то 1) доцільно звернутися до списку рекомендованих вебресурсів або проконсультуватися з викладачем на предмет релевантності самосійтно знайденого освітнього ресурсу програмі дисципліни; 2) в разі успішності опанування такого курсу, яке підтверджується сертифікатом або іншим способом, такому здобувачу у порядку, визначеному Положенням про визнання результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті Нормативні документи : Polytechnic (metinvest.university), такі результати можуть бути зараховані замість оцінки з певної(их) контрольних точок;

– В разі, якщо здобувач освіти реалізував певний вид наукової роботи (тези, стаття, результативна участь у студентській олімпіаді тощо), працює за фахом / виконує професійні задачі, що відповідають предметній області дисципліни, то у порядку, визначеному Положенням про визнання результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті Нормативні документи : Polytechnic (metinvest.university), такі результати можуть бути зараховані замість оцінки з певної(их) контрольних точок.

– В разі, якщо здобувач освіти в рамках реалізації права на академічну мобільність опанував дисципліну з аналогічними результатами навчання як обов’язкову або вибіркову в іншому закладі вищої освіти, то в порядку, передбаченому Положенням про організацію освітнього процесу (Нормативні документи : Polytechnic (metinvest.university)) такі результати можуть бути визнані з перезарахуванням кредитів.

5 РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

5.1 Базові джерела

1. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психологічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Т. 2. Київ : Видавництво Людмила, 2024. 468 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741253/

2. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практичний посібник / В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662/

3. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко та ін.; за наук. ред. Н. В. Лунченко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724/

4. Дащаківська О. Ю., Криницька І. П., Максименко К. М. Спільно до нових послуг. Керівництво із впровадження інтегрованих соціальних послуг для сімей з дітьми в громадах. Ч. 1. Соціальне планування та розвиток послуг. Київ, 2021. 76 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/documents/spilno-new-services-handbook

5. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva : WHO, 2022. 296 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338

6. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. Geneva : WHO, 2020. URL: https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240003910

7. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20

5.2 Додаткові джерела

8. Соціальна робота: реалії та виклики часу : навчально-методичний посібник / С. О. Омельченко, В. І. Тернопільська, Н. М. Чернуха та ін. 2021.

9. Семигіна Т., Столярик О. Розвиток сильних сторін клієнтів соціальної роботи : посібник. Таллінн : Teadmus, 2024. 257 с. URL: https://teadmus.org/main-publications/sm-47?utm_source=chatgpt.com

10. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практичний посібник / В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662/?utm_source=chatgpt.com

11. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Методи та техніки психологічної допомоги у кризових ситуаціях. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2025. № 1. С. 93–99. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/725.

10. Гришко О., Чернякова О. Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги в умовах воєнного стану. Міжгалузеві диспути: динаміка та розвиток сучасних наукових досліджень : збірник наукових праць з матеріалами V Міжнародної наукової конференції, м. Тернопіль, 22 березня 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 129–130.

11. Ліненко Ю., Чернякова О. Поняття про воєнний стан як особливе джерело стресу. Матеріали конференцій МНЛ, 19 січня 2024 р., м. Харків. С. 379–382.
URL: https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/723

12. Ліненко Ю., Чернякова О. Підходи до визначення та класифікації терміну «стрес». Матеріали конференцій МНЛ, 3 листопада 2023 р., м. Вінниця. С. 241–244.
URL: https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/472
13. Чернякова О. В., Данько-Сліпцова А. А., Гришко О. Д. Психологія страху в журналістській діяльності: чому негативні новини привертають більше уваги соціуму. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика. 2024. Т. 35 (74). № 6. С. 413–417.
14. Чернякова О. В., Савіна Л. Психологічні наслідки травматизації в умовах воєнного стану у студентів. Габітус. 2025. № 80. С. 159–163.
DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.80.30
15. Савіна Л., Чернякова О. Аналіз ознак посттравматичного стресового розладу у студентів під час воєнного стану. Collection of scientific papers «SCIENTIA», November 22, 2024, Athens, Greece. 2024. С. 325–329.
16. Гришко О., Чернякова О. Наслідки впливу екстремальної депривації сну на когнітивні функції та психічне здоров'я в умовах воєнного стану. Interdisciplinary research: scientific horizons and perspectives : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the VII International Scientific and Theoretical Conference, April 12, 2024. Vilnius, Republic of Lithuania : International Center of Scientific Research. С. 112–114.
17. Чернякова О. В., Подвіженко І. С. Інтегративні психологічні практики (коучинг, тренінг, арт-терапія) як ресурс відновлення психоемоційного стану молоді в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2026. № 6 (64). Спецвипуск. С. 3994–4004.
DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-6(64)-3994-4004
18. Чернякова О. В., Кущенко І. В. Арттерапія як ресурс підтримки внутрішньої рівноваги клієнта в процесі психологічного консультування. *Габітус.* 2025. Вип. 78. Т. 1. С. 204–208. URL: https://doi.org/10.32782/hbts.78.1.35.
19. Чернякова О. В., Рижеголова О. Емоційне вигорання сучасних студентів факультету спеціальної освіти ДВНЗ «ДДПУ» у воєнний час. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 110 : Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research», May 26–28, 2022. Hamburg, Germany : Busse Verlag GmbH. С. 254–258.13.
20. Cherniakova O., Shyrobokov Yu., Bolotnikova I., Zamishchak M., Zabolotska S. Psychological Well-Being in Crisis Conditions: Factors of Personal Resilience. *Natural Resources for Human Health.* 2026. Vol. 6, No. 1s. P. 709–723. URL: https://www.nrfhh.com/index.php/journal/article/view/455.

5.3 Вебресурси

21. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні : Закон України від 15.01.2025 № 4223-IX. Базовий акт для теми організації допомоги у сфері психічного здоров'я. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20. zakon.rada.gov.ua
22. Про соціальні послуги : Закон України від 17.01.2019 № 2671-VIII. Визначає засади надання соціальних послуг людям і сім'ям, які потребують підтримки. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19. від 17.01.2019 № 2671-VIII
23. Деякі питання організації надання соціальних послуг : постанова Кабінету Міністрів України від 14.01.2026 № 64. Доречна для практичних кейсів щодо визначення потреб і організації підтримки. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64-2026-%D0%BF. zakon.rada.gov.ua
24. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю : Закон України від 21.06.2001 № 2558-III. Корисний для тем міжвідомчої взаємодії та підтримки сімей. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14. zakon.rada.gov.ua

25. Про захист персональних даних : Закон України від 01.06.2010 № 2297-VI. Потрібний для розгляду конфіденційності під час оцінювання потреб і взаємодії фахівців. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17

26. Міністерство соціальної політики, сім'ї та єдності України — матеріали про соціальну підтримку, послуги та роботу фахівців соціальної сфери. URL: https://www.msp.gov.ua/. msp.gov.ua

27. Міністерство охорони здоров'я України, розділ «Психічне здоров'я» — інформація про організацію допомоги у сфері психічного здоров'я. URL: https://moz.gov.ua/mental-health. moz.gov.ua

28. Національна служба здоров'я України — інформація про медичні послуги в межах Програми медичних гарантій; стане в пригоді при розгляді маршруту звернення по допомогу. URL: https://nszu.gov.ua/. nszu.gov.ua

29. Міністерство у справах ветеранів України, розділ «Психологічна допомога» — інформація про послуги для ветеранів і членів їхніх сімей та перелік надавачів. URL: https://mva.gov.ua/category/195-psihologichna-dopomoga

5.4 Вебкурси

30. «Перша психологічна допомога» : Prometheus : веб-сайт. Початкове реагування та визначення потреб людини в кризовій ситуації. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/first-psychological-aid/. prometheus.org.ua

31. «Знати, як допомогти», EdEra : веб-сайт. Основи безпечної психологічної підтримки дітей і дорослих у складних обставинах. URL: https://study.ed-era.com/uk/courses/course/1785. ed-era.com

32. «Я і якісне та цілісне навчання: соціально-емоційне навчання і психосоціальна підтримка», Prometheus : веб-сайт. Підтримка дітей в освітньому середовищі та взаємодія з ними в умовах стресу. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/learning-quality-sel-psychosocial-support/. prometheus.org.ua

33. «Як адаптуватися на новому місці? Курс психологічної реінтеграції ВПО», Prometheus : веб-сайт. Адаптація людини й сім'ї, відновлення соціальних зв'язків і використання ресурсів громади. URL: https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychological-reintegration/.

6 АКАДЕМІЧНІ ПОЛІТИКИ

Як член спільноти Технічного університету «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА» Ви маєте дотримуватися певних стандартів та академічної політики, зокрема Кодексу етики, Положення про академічну доброчесність здобувачів освіти та працівників університету, Положення про врегулювання конфліктів, Антикорупційної програми тощо. Докладніше про академічні політики стосовно етичності поведінки, академічної доброчесності та протидію булінгу можна дізнатися за посиланням: Академічні політики - Polytechnic (metinvest.university)

– ***Академічна недоброчесність*** вигляді академічного плагіату; фабрикації; фальсифікації; списування обману; хабарництва; необ'єктивного оцінювання; надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання; впливу у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання – прямо заборонено; і в разі виявлення – ***відповідний захід контролю (контрольну точку) буде оцінено в 0 балів за з наступним повідомленням декану факультету та голові комісії з академічної доброчесності Університету***.

– В разі випадку надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання; впливу у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання студент може оскаржити процедури оцінювання за процедурами, передбаченими Положенням про організацію освітнього процесу.

– Матеріали в рамках курсу, захищені авторським правом, можуть бути використані лише тільки здобувачами освіти, яким призначено даний курс і для цілей, пов'язаних з цим курсом і не можуть поширюватися.

– Спілкування з однокурсниками та викладачем має бути професійним та ввічливим.

– Очікується, що Ви перевірятимете всі Ваші письмові повідомлення, включаючи поштові повідомлення та повідомлення у MS Teams на коректність змісту та мови.

– Використання ШІ не заборонене, разом з тим, воно має здійснюватися відповідально і з урахуванням «живих» політик щодо використання ШІ в Університеті: студент відповідає за повноту, вірогідність інформації, яка була згенерована/знайдена з використанням великих мовних моделей, здатний ідентифікувати у відповіді, яка частина інформації отримана з використанням технологій ШІ, а що є його власним здобутком/позицією.

– Університет прагне підтримувати середовище, вільне від дискримінації або дискримінаційних домагань, спрямованих на будь-яку людину або групу в межах своєї спільноти - здобувачів освіти, співробітників або відвідувачів.