

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет психології**  
**Кафедра педагогічної та вікової психології**

**СИЛАБУС**

**нормативного освітнього компонента**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ**

підготовки бакалавр

галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки

спеціальність: 053 Психологія

освітньо-професійна програма: Психологія

**Луцьк – 2023**

Силабус освітнього компонента «Психологічні техніки емоційної стабільності» для бакалаврів галузі знань: 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності: 053 Психологія, освітньо-професійної програми психологія.

**Розробники:** Розмирська Юлія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогічної та вікової психології

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



Вірна Ж. П.

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології протокол № 2 від 15 вересня 2023 р.



Завідувач кафедри:

проф. Гошовський Я. О.

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна форма		
Кількість годин 210 / кредитів – 7	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма: Психологія Освітній ступінь: бакалавр	Нормативна
ІНДЗ: немає		Рік навчання: 3-й
		Семестр: 5
		Лекції: 24
		Практичні, семінарські: 24
		Лабораторні заняття: 24
		Консультацій: 8
		Самостійна робота: 130 Форма контролю: залік
Мова навчання: українська		

(скорочені години)

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента
Заочна форма навчання		
Кількість годин 210 / кредитів – 7	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма: Психологія Освітній ступінь: бакалавр	Нормативна
ІНДЗ: немає		Рік навчання: 3-й
		Семестр: 5
		Лекції: 10
		Практичні, семінарські: 20
		Лабораторні заняття: немає
		Консультацій: 10
		Самостійна робота: 169 Форма контролю: залік: 1
Мова навчання: українська		

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

**Розмирська Юлія Анатоліївна**

Кандидат психологічних наук

Доцент кафедри педагогічної та вікової психології

+380963832031,

[rozmyrska.yuliia@vnu.edu.ua](mailto:rozmyrska.yuliia@vnu.edu.ua),

Якщо здобувач освіти потребує консультацій, то час їх проведення узгоджується заздалегідь з викладачем.

## III. ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Анотація курсу

Програма освітнього компонента «Психологічні техніки емоційної стабільності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра за спеціальністю 053 психологія та є вибірковою дисципліною.

В умовах воєнного та поствоєнного станів, реакції людей на важкі, травмівні події часто проявляються у вигляді гострої стресової реакції та/або посттравматичної стресової реакції.

Фахівцю психологу важливо дуже добре розуміти фізіологічну основу стресу, його властивості, функції, етапи розвитку, способи діагностики та корекції.

При діагностиці стресових реакцій важливо користуватися надійним, валідним інструментарієм, який має міжнародне визнання та практично використовується в країнах, де проходили військові дії та/або стихійні лиха.

Психокорекція, терапія стресових станів вимагає знань спеціаліста про основи роботи з нормою та девіацією (зокрема терапевтична робота з людьми з особливими освітніми потребами).

Привабливість цього курсу полягає в тому, що в результаті здобувачі освіти засвоюють навички:

- психодіагностики стресових розладів;
- надання першої психологічної допомоги;
- вміння використовувати процедуру стабілізації при гострому стресі (за протоколом ASSYST);
- вміння використовувати основи когнітивно-поведінкової травма-терапії;
- вміння провести терапевтичні процедури впродовж перших годин (критична турбота), днів (миттєва реакція) або в перші три місяці (рання) після травматичного досвіду.

### 2. Мета і завдання освітнього компонента

*Метою* освітнього компоненту є формування у здобувача освіти здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях та розуміння професійної діяльності; здатності до розуміння природи поведінки,

діяльності та вчинків; вміння використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; вміння організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

Отримані знання та навички можна застосовувати як в терапевтичному плані (з людьми, які отримали травматичний досвід, внутрішньо переміщеними людьми), так і в профілактичних заняттях з різними категоріями населення. Техніки подолання стресу здобувач освіти зможе використовувати як в груповому тренінговому форматі, так і в формі індивідуальних консультацій.

### 3. Результати навчання (компетентності)

<b>загальні компетенції:</b>	
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК2.	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК4.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК7.	Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
ЗК8.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК9	Здатність працювати в команді.
<b>спеціальні компетенції:</b>	
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.
СК7.	Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.
СК8.	СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).
СК10.	Здатність дотримуватися норм професійної етики.
СК11.	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

#### Програмовані 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.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

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

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

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

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

#### 4. Структура освітнього компонент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	Усього	У тому числі					
		Лекц.	Практ.	Лаб.	Конс.	Сам. роб.	Форма контролю
Тема 1. «Теоретичні та прикладні аспекти вивчення курсу»	21	2	2	2	-	15	5 ДС/РЗ
Тема 2. «Поняття стресу, ГСР, ПТСР, моральної травми війни, потсравматичного зростання»	33	4	4	4	1	20	10 ДБ/РЗ
Тема 3. «Психодігностика стресу, ГСР, ПТСР»	33	4	4	4	1	20	10 Т/РЗ
Тема 4. «Правила надання першої психологічної	50	6	6	6	2	30	30 ДС/Р

допомоги, протокол ASSYST»							
Тема 5. «Основи психологічної допомоги та психокорекційної роботи»	73	8	8	8	4	45	45 ДС
<b>Разом усього</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

*(скорочені години)*

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	Усього	У тому числі					Залік	Форма контролю
		Лекц.	Практ.	Лаб.	Конс.	Сам. роб.		
Тема 1. «Теоретичні та прикладні аспекти вивчення курсу»	34	2	2		1	29		10 ДБ/РЗ
Тема 2. «Поняття стресу, ГСР, ПТСР, моральної травми війни, потсравматичного зростання»	34	2	2		1	29		10 ДС/Р
Тема 3. «Психодігностика стресу, ГСР, ПТСР»	41	2	4		2	33		20 ДС/Р
Тема 4. «Правила надання першої психологічної допомоги, протокол ASSYST»	49	2	6		2	39		30 РМГ
Тема 5. «Основи психологічної допомоги та психокорекційної роботи»	52	2	6		4	39	1	30 РМГ
<b>Разом усього</b>	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>169</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

## **V. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ**

Усі заняття здобувач освіти відвідує згідного розкладу навчального процесу. У випадку, коли здобувач освіти має дозвіл на вільне відвідування, лекційний матеріал може опрацьовувати самостійно. Коли ж здобувач освіти з певних об’єктивних причин не зміг бути присутнім на практичних заняттях та лабораторних роботах, він може їх відпрацювати під час індивідуальних занять.

Враховується науково-дослідницька робота здобувач освіти, публікації, участь у наукових конференціях, семінарах, круглих столах тощо.

Політика щодо академічної доброчесності: усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із текстовими запозиченнями не більше 25%.

Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>)

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);
- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;
- відрахування з Університету.

## **VI. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

Загальна оцінка за освітній компонент «Психологічні техніки емоційної стабільності» складається з балів, які отримує здобувач освіти за навчальну діяльність – підготовку та виступи на практичних заняттях.

Оскільки форма контролю передбачає залік, то для його зарахування сумують всі набрані протягом поточного навчання бали (додатково залік не здається). При відсутності здобувача освіти на заняттях з поважної причини, підтвердженої відповідним документом, умови зарахування заліку



обговорюються на консультаціях. Проте, не вчасна здача практичних робіт відповідно оцінюється.

## VII. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	Fx	Необхідне перескладання

## VIII. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

1. Психологія стресу.
2. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості.
3. Оцінка рівня стресу.
4. Динаміка протікання стресу.
5. Поняття психологічної травми, її ознаки та види.
6. Класифікація психологічних травм.
7. Види психотравм за Ф. Шапіро: «т», «Т» травма та травма розвитку.
8. Поняття психологічної рестрикції.
9. Поняття психологічної резильентності.
10. Поняття гострої стресової реакції, гострого стресового розладу.
11. Поняття посттравматичного стресового розладу.
12. Особливості психодіагностики посттравматичного стресового розладу.
13. Техніки зменшення фізичного ефекту стресу.
14. Здоровий спосіб життя як умова стресостійкості.
15. Арт-терапевтичні технології профілактики та подолання стресу.
16. Ефективне спілкування – умова запобігання стресових ситуацій.
17. Особистісні ресурси стресостійкості.

18. Техніка Body-Brain-Mind.
19. Психологічні основи техніки когерентного дихання.
20. Підхід EMDR: основні положення, психофізіологічне підґрунтя.
21. Протокол ASSYST: етапи та завдання.
22. Білатеральна стимуляція: види та особливості.
23. Основи когнітивно-поведінкової травма-терапії.
24. Групи реакцій на травматичні події: інтрузії – збудливість – уникання.
25. Техніки роботи з інтрузивними спогадами: безпечне місце, метод екрану, рамкування, техніка рук і дистанції, зміна звуку, запаху тощо.
26. Техніки роботи зі збудливістю: розслаблене дихання, сильні думки, релаксація тощо.
27. Техніки роботи з униканням: сходинки страху, шерінг тощо.
28. Поняття посттравматичного зростання.
29. Особливості психодіагностики посттравматичного зростання.
30. Поняття ресурсу в психології, техніки пошуку ресурсу.

## ІХ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Вічалковська, Н. К. Експресивна Арт-терапія як засіб впливу на дітей з проблемами аутизму. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому середовищі*: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (17-18 травня 2017 р., Мукачєво). Мукачєво. 2017. С. 206-208.
2. Єгонська-Спенсер Н., Залеська О., Донець Ю. Психологічні вправи. *Психолог.* 2015. № 11/12. С. 58–60.
3. Капустюк О. Щоденник спостережень за емоціями. *Практичний психолог : дитячий садок.* 2018. № 5. С. 14–21.
4. Кузьменко Т. М. Арт-терапевтичні техніки психокорекції емоційної нестабільності у студентів-психологів. *Міжнародна науково-практична конференція «Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти», 27-28 лип. 2018 р. Харків, 2018.* С. 106–111.
5. Лахнеко І. Замість пухирчастої плівки: вправи, що допоможуть позбутися стресу й нервового напруження. *Практичний психолог : дитячий садок.* 2021. № 12. С. 10–12.
6. Мартинюк І. А. Техніки тілесно-орієнтованої терапії у корекції емоційних станів. *Практична психологія та соціальна робота.* 2007. № 8. С. 60–63.
7. Остапенко Ю. Обладнання для корекції емоційно-вольової, соціальної сфери та сенсорної інтеграції дітей із порушеннями психофізичного розвитку. *Практичний психолог : дитячий садок.* 2019. № 9. С. 14–16.
8. Очеретяна Л. О. Корекційно-розвивальні заняття практичного психолога з сенсорного та емоційного розвитку з дітьми раннього віку. *Дошкільний навчальний заклад.* 2015. № 11. С. 27–31.

9. Прохоренко, Л. І. Психологічний супровід дітей з особливими потребами та їхніх родин в умовах кризових викликів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2021. 3(1). С. 1-6.

10. Тіунова О. В. Корекція порушень емоційної прихильності засобами арт-терапії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 10. С. 19–31.

11. Шиманська В. 6 вправ, щоб прокачати емоційний інтелект дитини. *Практичний психолог : дитячий садок*. 2020. № 9. С. 37.

#### **Інтернет-ресурси:**

1. Кононенко В. Випусти пар: 12 технік від психолога, які допоможуть тобі заспокоїтися. *Вікна* : веб-сайт. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykhohiia/tehniky-psyhologa-yaki-dopomozhut-zaspokoyitysya/>

2. Прості техніки стабілізації емоційного стану. *Комунальна установа «Інклюзивно-ресурсний центр» Конотопської міської ради* : сайт. URL: <https://irc.osvita-konotop.gov.ua/metodi-stabilizaci%D1%97-emocijnogo-stanu.html>

3. Техніки вивільнення від негативних емоцій – поради психолога. *Вінницький міський палац дітей та юнацтва* : сайт. URL: <https://vmpdu.edu.vn.ua/novyny/tehniky-vyvylnennya-vid-negatyvnyh-emociy-porady-psyholo>

4. Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy for Children and Parents Judith A. Cohen & Anthony P. Mannarino URL: [https://tfcbt.org/wp-content/uploads/2014/07/camh\\_502.pdf](https://tfcbt.org/wp-content/uploads/2014/07/camh_502.pdf)

5. Trauma-focused counselling and social effectiveness skills training interventions on impaired psychological functioning of internally displaced adolescents in Nigeria Kehinde Clement Lawrence, Ajibola Omolola Falaye URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/casp.2477>