

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

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ**

підготовки бакалавр  
галузь знань: 05 соціальні та поведінкові науки  
спеціальність: 053 Психологія  
освітньо-професійна програма: Психологія

Силабус вибіркового 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:



Мудрик А. Б.

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології протокол № 2 від 18 вересня 2024 р.



Завідувач кафедри:

проф. Гошовський Я. О.

## I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика освітнього компонента За навчальним планом 2023 р.
Денна форма		
Кількість годин 150 / кредитів – 5	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма: Психологія Освітній ступінь: бакалавр	Нормативна
ІНДЗ: немає		Рік навчання: 3-тій
		Семестр: 1-ший
		Лекції: 10
		Практичні, семінарські: 20
		Лабораторні заняття: -
		Консультацій: 10
		Самостійна робота: 110
Форма контролю: залік		
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 організовувати 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.

**Методи**, які використовуються спрямовані на активізацію і стимулювання навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемний, частково-пошуковий (евристичний), дослідницький, інтерактивний.

Впродовж курсу здобувачі освіти також засвоюють такі **soft skills** як навички комунікації, гнучкість, логічне мислення, емоційний інтелект, вміння концентруватися, тайм-менеджмент.

### 3. Результати навчання (компетентності)

<b>інтегральна компетенція (ІК):</b>	
ІК	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.
<b>загальні компетенції (ЗК):</b>	
ЗК 1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 2.	Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК 3.	Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ЗК 4.	Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 6.	Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК 8.	Навички міжособистісної взаємодії.
ЗК 9.	Здатність працювати в команді.
ЗК 12.	Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.
ЗК 13.	Здатність до адаптивної гнучкості як властивості приймати і пристосовуватись до зміни життєвих обставин, а також знаходити компроміс у вирішенні конфліктних ситуацій.
<b>спеціальні компетенції:</b>	
СК 1.	Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
СК 3.	Здатність до розуміння природи, поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).
СК 4.	Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК 5.	Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.
СК 8.	Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
СК 9.	Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

СК 11.	Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
<b>програмовані результати навчання (ПРН):</b>	
ПРН 1.	Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання
ПРН 2.	Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань
ПРН 3.	Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т. ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.
ПРН 4.	Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.
ПРН 5.	Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
ПРН 6.	Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.
ПРН 7.	Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.
ПРН 11.	Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.
ПРН 12.	Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.
ПРН 15.	Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПРН 17.	Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

#### 4. Структура освітнього компонент

Форма роботи і контролю залежить від теми і способу організації заняття: переважно це усна відповідь та/або дебати по темі роботи, можлива робота в малих групах, а також вирішення проблемних задач/тести. Також передбачена форма контролю реферат/есе для здобувачів освіти, які з поважної причини не змогли відвідати заняття.

Максимально оцінюється робота здобувача освіти, коли він в повному обов'язі володіє матеріалом по темі заняття, вільно, аргументовано та всебічно розкриває зміст питань (усно, чи в форматі реферату/есе).

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»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДС/Р
Тема 2. «Поняття стресу, ГСР, ПТСР»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДБ/Р
Тема 3. «Поняття моральної травми війни»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/Т/Р
Тема 4. Психологічна резильєнтність, посттравматичне зростання	19	1	2	-	1	15	10 УС/ДС/Р
Тема 5. «Психодігностика стресу, ГСР, ПТСР»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДС/Р
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>50</b>
Тема 6. «Правила надання першої психологічної допомоги»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ТР/Р
Тема 7. «Протокол психологічної допомоги ASSYST»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/РМГ/Р
Тема 8. «Основи психологічної допомоги та психокорекційної роботи при інтрузивних спогадах»	19	1	2	-	1	15	10 ТР/Р

Тема 9. «Основи психологічної допомоги та психокорекційної роботи при гіперзбудженні»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/РМГ/Р
Тема 10. «Основи психологічної допомоги та психокорекційної роботи при униканні»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/РМГ/Р
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>75</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>50</b>
Залік							100
<b>Разом усього</b>	<b>150</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

*Примітки: Форми роботи і контролю\*: УВ – усна відповідь, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/ІРС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача, 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 він може опрацювати самостійно відповідно до «Положення про індивідуальний план студента» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022-Induvid\\_navj\\_plan\\_stud.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022-Induvid_navj_plan_stud.pdf)).

Оцінювання відбувається згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023\\_Polozh\\_pro\\_otzin\\_%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/2023_Polozh_pro_otzin_%D0%A0%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf)).

Коли ж здобувач освіти, з певних об’єктивних причин, не зміг бути присутнім на практичних заняттях, він може їх відпрацювати під час індивідуальних занять відповідно до «Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022\\_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB\\_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2\\_%D0%92%D0%9D%D0%A3\\_i%D0%BC.%D0%9B.%D0%A3.%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf](https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/08/2022_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC.%D0%9B.%D0%A3.%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf)), та «Положення про підготовку здобувачів освіти у Волинському національному університеті з використання елементів дуальної форми здобуття освіти» (<https://ed.vnu.edu.ua/wp->



[content/uploads/2023/09/2023\\_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D0%BF%D1%80%D0%BE\\_%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB\\_%D0%BD%D1%83\\_%D0%BE%D1%81%D0%B2i%D1%82%D1%83\\_%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf](content/uploads/2023/09/2023_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB_%D0%BD%D1%83_%D0%BE%D1%81%D0%B2i%D1%82%D1%83_%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf)

Політика щодо академічної доброчесності регулюється відповідним Кодексом Волинського національного університету імені Лесі Українки ([https://ra.vnu.edu.ua/akademichna\\_dobrochesnist/kodeks\\_akademichnoi\\_dobrochesnosti/](https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/)). Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із текстовими запозиченнями не більше 25%.

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.

В разі незгоди здобувача освіти з оцінюванням, чи у випадку інших конфліктних ситуацій сторони керуються «Положенням про порядок і процедури вирішення конфліктних ситуацій у Волинському національному університеті імені Лесі Українки» ([https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia\\_poriadok\\_vyrishennia\\_konfliktnykh\\_sytuatsii.pdf](https://vnu.edu.ua/sites/default/files/2021-02/Polozhennia_poriadok_vyrishennia_konfliktnykh_sytuatsii.pdf)).

## VI. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Підсумковий контроль за освітній компонент «Психологічні техніки емоційної стабільності» передбачає складання заліку.

Для зарахування заліку здійснюється оцінка засвоєння здобувачем освіти навчального матеріалу на підставі результатів виконання аудиторної роботи під час практичних занять протягом семестру (модульні контрольні роботи не плануються, не проводяться).

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка
90–100	Зараховано
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	

Залік зараховується за умови, що здобувач освіти виконав ті види навчальної роботи, які визначено цим силабусом. У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку здійснюється запис у відомість суми поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості – 100 балів.

## **VII. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЯКІ ВІНОСЯТЬСЯ НА ПЕРЕСКЛАДАННЯ ЗАЛІКУ**

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 резильєнтності.
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.

## **VIII. 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., Мукачево). Мукачево. 2017. С. 206-208.
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. Розмирська, Ю., Глова, І. (2023). Невизначена втрата в контексті вимушеної сепарації та вимушеного усиновлення. *Психологічні перспективи*, (42).
7. Розмирська Ю. А. (2023) Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу внутрішньо переміщених дітей з особливими освітніми потребами. *Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри: монографія*. За заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк. 2023. С. 383-420.
8. Розмирська, Ю. (2023) Теорія невизначеної втрати в питанні вимушеного усиновлення. *Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук*, 7, 563-565.
9. Abd-Alrazaq, A. A., Rababeh, A., Alajlani, M., Bewick, B. M., & Househ, M. (2020). Effectiveness and safety of using chatbots to improve mental health: Systematic review and meta-analysis. *\*Journal of Medical Internet Research*, 22\*(7), e16021. <https://doi.org/10.2196/16021>
10. Arapovic-Johansson, B., Wåhlin, C., Kwak, L., Björklund, C., & Jensen, I. (2017). Work-related stress assessed by a text message single-item stress question. *\*Occupational Medicine (Oxford, England)*, 67\*(8), 601–608. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqx111>

## Інтернет-ресурси:

1. Кононенко В. Випусти пар: 12 технік від психолога, які допоможуть тобі заспокоїтися. *Вікна* : веб-сайт. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/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-vyvihnennya-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>