

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:



Коць М. О.

Силабус освітнього компонента затверджений на засіданні кафедри педагогічної та вікової психології
протокол № 1 від 28.08.2025 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 150 / кредитів – 5	Галузь знань 05 соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія Освітньо-професійна програма: Психологія Освітній ступінь: магістр	Нормативна
ІНДЗ: немає		Рік навчання: 1-ший
		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,

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 магістра 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)

інтегральна компетенція (ІК):	
ІК	Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.
загальні компетенції (ЗК):	
ЗК1.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4.	Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6.	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7.	Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
спеціальні компетенції:	
СК 3.	Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
СК 4.	Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.
СК 5.	Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
СК 7.	Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
СК 8.	Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
СК 9.	Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями
програмовані результати навчання (ПРН):	
ПРН 1.	Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПРН 4.	Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
ПРН 5.	Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в

	індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПРН 8.	Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПРН 9.	Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПРН 12.	Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

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 обсязі 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, КПТСР, ТТС»	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 станів та розладів пов'язаних зі стресом»	14	1	2	-	1	10	10 УВ/ДС/Р

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
Залік							100
Разом усього	150	10	20	-	10	110	100

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.

Шкала оцінювання:

- **10 балів (Відмінно):** Робота виконана на найвищому рівні. Демонструє глибоке розуміння теми, оригінальність, повну відповідність вимогам і відсутність помилок.
- **8-9 балів (Добре):** Робота виконана добре, демонструє гарне розуміння теми. Можливі незначні недоліки або неточності, але вони не впливають на загальну якість.
- **6-7 балів (Задовільно):** Робота виконана на задовільному рівні. Є певні помилки або неповне розкриття теми, але основні вимоги виконані.
- **1-5 балів (Незадовільно):** Робота містить значні помилки або не відповідає основним вимогам.
- **5 балів:** Робота містить певні елементи, що відповідають завданню, але загальний результат не є задовільним.
- **1-4 бали:** Робота виконана на дуже низькому рівні, містить суттєві помилки та неточності, які свідчать про слабе розуміння теми.
- **0 балів:** Робота не здана, містить плагіат або повністю не відповідає вимогам завдання (наприклад, подано пустий файл).

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 опрацьовувати самостійно відповідно до «Положення про індивідуальний план студента» (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).

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%82%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).

Політика щодо академічної доброчесності регулюється відповідним Кодексом Волинського національного університету імені Лесі Українки (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).

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	
1–59	Незараховано (необхідне перескладання)

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. Лахнеко І. Замість пухирчастої плівки: вправи, що допоможуть позбутися стресу й нервового напруження. *Практичний психолог : дитячий садок*. 2021. № 12. С. 10–12.

2. 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.

3. 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/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-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

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>