

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРЬСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 1 / 20

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
педагогічних технологій та освіти
впродовж життя

21 серпня 2023 р., протокол № 11

Полова Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА ПОСТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія»

освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри
психології та соціального
забезпечення
28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри
Марина ОКСІЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної
програми
Марина ОКСІЮТОВИЧ

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та
соціального забезпечення САБАДУХА Олексій

Житомир
2023 – 2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 2 / 20

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
Модулів - 1	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4	-
Загальна кількість годин – 300		Семестр	
		7,8	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 7 семестр – 2, 8 семестр - 7	Освітній ступінь: «Бакалавр»	Лекції	
		64 год.	-
		Практичні, семінарські	
		52 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
184 год.	-		
		Вид контролю: Залік, екзамен	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 39% аудиторних занять, 61% самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 3 / 20

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу» є формування теоретичних знань та практичної підготовки для забезпечення психологічної допомоги при роботі із проявами стресу і посттравматичного стресового розладу у клієнтів.

Важливим є збагачення майбутніх психологів знаннями з надання психотерапевтичної допомоги в умовах гострого та хронічного стресу; формування у студентів навичок застосування психологічних технік у роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- вивчення студентами сучасних теорій та факторів стресу, ознайомлення з об'єктивними та суб'єктивними причинами стресів;
- визначення тілесних та психологічних проявів стресу, його впливу на психічне і соматичне здоров'я;
- навчання проведення психодіагностики стресового стану організму;
- формування психологічної культури та практичних навиків в процесі саморегуляцій та подолання стресового стану;
- вивчення методів психотерапії, що допомагають нейтралізувати травму посттравматичного стресового розладу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу» студенти повинні **знати**:

- мету вивчення та зміст дисципліни «Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу»;
- сучасні біологічні та психологічні теорії стресу, об'єктивні та суб'єктивні причини стресів;
- психологічні категорії та понятійний апарат в межах різних

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 4 / 20

психологічних теорій стресу;

- методи діагностики та оцінки стресових станів;
- теоретичні принципи сучасних методів та напрямків психологічної саморегуляції в стресових умовах;
- методологічне підґрунтя та основи формування реабілітаційних програм в контексті роботи з посттравматичними стресовими розладами;

вміти:

- визначати тілесні та психологічні прояви стресового стану;
- володіти методами психологічної діагностики особистості;
- оцінювати відповідність психотерапевтичного інструментарію у конкретних ситуаціях, що потребують психологічного втручання;
- застосовувати основні сучасні техніки психокорекції та методи психотерапії на практиці;
- орієнтуватись та визначати типові ситуації, які потребують психокорекційного втручання;
- застосовувати техніки психологічної саморегуляції в стресових станах;
- визначати методи психотерапії, що ефективні у терапії посттравматичних стресових розладів;
- аналізувати й оцінювати ефективність психотерапевтичної допомоги за визначеними критеріями.

Методологія вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу» будується на взаємозв'язку теоретичних концепцій та тих практичних навичок, яких набувають студенти за результатами лекційних, практичних занять та самостійної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 5 / 20

3. Програма навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ В РОЗУМІННІ СТРЕСУ

Тема 1. Стрес в історичному вимірі.

Історичний вимір виникнення вчення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.

Тема 2. Нейробіологія стресу.

Основні ділянки мозку, що задіяні в стресі та його усуненні: лімбічна система (гіпоталамус, гіпокамп, мигдалина, передня поясна кора, смугасте тіло (дорсальна частина, ядро), острівець, префронтальна кора (дорсальна, вентральна, медіальна, латеральна частини). Вісь стресу. Основні нейромедіатори, що впливають на емоційний стан.

Тема 3. Тілесні прояви стресу.

М'язові прояви. Прояви з боку серцево-судинної системи. Прояви з боку травної системи. Прояви з боку дихальної системи. Прояви з боку органів чуття.

Тема 4. Психологічні прояви стресу

Емоційний рівень. Рівень мислення. Рівень поведінки. Міжособистісний (соціально-психологічний) рівень. Стан страху.

Тема 5. Динаміка протікання стресу.

Загальні закономірності розвитку стресу. Стадії розвитку стресу за Г. Сельє. Активність відділів вегетативної нервової системи на різних стадіях стресу. Чинники, що впливають на розвиток стресу. Негативні наслідки тривалого стресу. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід. Психосоматичні захворювання і стрес. Посттравматичний синдром.

Тема 6. Особливості адаптаційного синдрому.

Теорія стресу Г. Сельє. Фізіологічні механізми виникнення стресу. Особливості психологічного стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресом. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 20

Тема 7. Суб'єктивні причини виникнення стресу.

Суб'єктивні причини виникнення стресу. Невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Стрес, викликаний когнітивним дисонансом. Неадекватні настанови особистості. Неможливість реалізації актуальної потреби. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Неадекватні часові межі як причина стресу.

Тема 8. Об'єктивні причини виникнення стресу.

Різновиди об'єктивних причин. Умови життя та роботи. Соціальне оточення. Соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники. Надзвичайні обставини.

Тема 9. Професійний стрес.

Загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Феномен професійного вигорання.

Тема 10. Особливості травматичного стресу.

Травматичний стрес, його наслідки. Посттравматичний стресовий розлад. Діагностичні критерії ПТСР.

Тема 11. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку в розумінні стресі та його особливостей.

Спонування як конститутивний елемент психіки. Рівні духовного розвитку людини: залежна особистість, посередня особистість, зріла особистість та геній. Характеристика кожного типу духовного розвитку людини та її ставлення до стресу.

Змістовий модуль 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ

Тема 12. Оцінка рівня стресу.

Форми прояву стресу. поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. Оцінка рівня стресу. Об'єктивні і суб'єктивні методи оцінки стресу. Прогноз рівня стресу.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 7 / 20

Тема 13. Зменшення фізичного ефекту стресу.

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Проблема вибору способу нейтралізації та управління стресом. Класифікації нейтралізації та управління професійним стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Тілесно-орієнтовані техніки, психологічні практики. Біологічний зворотний зв'язок.

Тема 14. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом.

Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Алгоритм постановки життєвих цілей. Тактика боротьби зі стресом залежно від часу його настання. Алгоритм дії при очікуванні стресу.

Тема 15. Засоби швидкої психологічної самопомоги та профілактики стресу.

Техніки життя у складних умовах. Як організувати свій час, щоб уникнути стресів. Прийоми опанування стресових станів. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ

Тема 16. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі зі стресом.

Психодинамічні моделі психосоматичних розладів. Психофізіологічні моделі психосоматичних розладів. Механізм біологічно-зворотнього зв'язку в тілесних та тілесно-орієнтованих техніках. Психосоматична діагностика. Тілесні та тілесно-орієнтовані техніки в психосоматичній саморегуляції. Метод Джейкобсона. Метод Шульца. Метод В. Райха. Метод О. Лоуена. Активізація виділення жовчі. Діафрагмальне дихання. Симетрично-образне дихання. Асиметричне дихання. Точковий самомасаж. Вправа «Метелик». Усвідомлення кордонів тіла. Робота з поставою. Тілесний викид психічного напруження. Психосоматична техніка в роботі з болем.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 20

Тема 17. Практики майндфулнес у роботі зі стресом.

Медитація усвідомленості. Основні принципи медитації усвідомленості: контроль уваги, звернення уваги на теперішній момент, безоціночне сприйняття. Ефективність медитацій усвідомленості для зниження рівня тривоги, симптомів депресії, рівня стресу.

Тема 18. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація.

Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему та її інша інтерпретація. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

Тема 19. Когнітивна психотерапія в роботі зі стресом.

Визначення змісту когнітивної психотерапії. Неадаптивні думки. Адаптивні думки. Етапи терапевтичного впливу. Особливості впровадження когнітивної психотерапії. Генеза неврозу. Техніки когнітивної психотерапії.

Тема 20. Поведінкова психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Визначення змісту поведінкової психотерапії. Класичне обумовлювання. Оперантне обумовлювання. Генеза неврозу. Техніки поведінкової психотерапії. Основні ідеї та принципи когнітивно-поведінкової психотерапії. Біхевіоризм зсередини. Саморегуляція та пізнання в поведінці. Научіння через моделювання. Підкріплення в навчінні через моделювання. Самоконтроль в поведінці.

Тема 21. Гештальт-терапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Визначення змісту гештальт-терапії. Поняття «гештальт». Незавершений гештальт. Завершений гештальт. Саморегуляція, усвідомлення. Зони усвідомлення. Принципи гештальт-терапії: «Я і Ти», «Що і як», «Тут і тепер». Розуміння значення минулого і теперішнього. Генеза неврозу. Види невротичних механізмів: злиття, інтроєкція, проекція, ретрофлексія. Рівні гештальт-терапії. Техніки гештальт-терапії.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 9 / 20

Тема 22. Логотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Основні ідеї та принципи логотерапії. Цінності творчості, цінності переживання та цінності відношення. Самодистанціювання та самотрансценденція. Техніки парадоксальної інтенції та дерефлексії як підґрунтя психокорекції.

Тема 23. Індивідуальна психологія в роботі зі стресом.

Основні ідеї та принципи індивідуальної психології. Почуття неповноцінності та компенсація. Стили батьківського виховання. Егоцентризм та соціальний інтерес. Стили життя. Порядок народження та його вплив на життя людини. Причина неврозу та спосіб його терапії.

Тема 24. Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Основні ідеї та принципи позитивної психології. Розвиток позитивної психотерапії з позиції транскультурного підходу. Модель конфлікту в позитивній психології. П'ять ступенів позитивної психотерапії як підґрунтя психокорекції.

Тема 25. Арт-терапевтичні техніки в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Структурні та функціональні характеристики арт-терапії. Характеристика основних напрямків арт-терапії. Арт-терапевтичні техніки роботи з емоціями та почуттями. Арт-терапевтичні техніки роботи з Я-концепцією (самоповага, самоприйняття, самооцінка, самоцінність). Арт-терапевтичні техніки роботи з картиною світу та ціннісно-сисловою сферою. Арт-терапевтичні техніки роботи зі стосунками (дитячо-батьківськими, сімейними, парними).

Тема 26. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії в роботі з посттравматичним стресовим розладом.

Основні ідеї та методологія методу самотрансцендентної психотерапії (СПТ). Логотерапія В. Франкла та нейробіологічні дослідження А. Корба як

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 10 / 20

джерела методу СПТ. Компетенція методу (типи неврозів, що є показаннями до терапії). Характеристика психологічно здорової зрілої особистості. Етапи психотерапії за методом СПТ. Індивідуальний та груповий формат методу СПТ.

Змістовий модуль 4. ПСИХОГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Тема 27. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості

Здатність до адаптації. Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Соціально-психологічна адаптація. Адаптивні функції психологічних захистів. Наставови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу.

Тема 28. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини та підвищенні стресостійкості

Роль самоконтролю у забезпеченні здоров'я людини. Психічні процеси і самоконтроль. Механізм компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності. Психогієна та збереження здоров'я людини.

Тема 29. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій

Роль сім'ї у профілактиці дезадаптивної поведінки дітей. Дитяча тривожність як чинник дезадаптивної поведінки. Робота вчителів з профілактики стресових перевантажень учнів у школі .

Тема 30. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.

Способи опанування. Типи ставлення до складної життєвої ситуації. Залежність стратегій подолання від типу характеру.

Тема 31. Психологія впевненості особистості.

Віра і довіра як основа впевненості особистості. Фактори, що впливають на формування різних видів довіри і довірних відносин. Психологічні особливості впевненої в собі особистості.

Тема 32. Психологія професійного довголіття та стресостійкості.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 20

Основні варіанти і фази розвитку професіонала. Особливості психології дорослих людей в різні періоди життя. Шляхи продовження професійного довголіття та стресостійкості.

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістовні модулі і теми	Кількість годин			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ В РОЗУМІННІ СТРЕСУ				
Тема 1. Стрес в історичному вимірі.	8	2	-	6
Тема 2. Нейробіологія стресу.	10	2	2	6
Тема 3. Тілесні прояви стресу.	10	2	2	6
Тема 4. Психологічні прояви стресу	10	2	2	6
Тема 5. Динаміка протікання стресу.	10	2	2	6
Тема 6. Особливості адаптаційного синдрому.	10	2	2	6
Тема 7. Суб'єктивні причини виникнення стресу.	10	2	2	6
Тема 8. Об'єктивні причини виникнення стресу.	10	2	2	6
Тема 9. Професійний стрес.	8	2	-	6
Тема 10. Особливості травматичного стресу.	10	2	2	6
Тема 11. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку в розумінні стресі та його особливостей.	10	2	2	6
Разом за змістовий модуль 1	106	22	18	66
Змістовий модуль 2. ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ				
Тема 12. Оцінка рівня стресу.	10	2	2	6
Тема 13. Зменшення фізичного ефекту стресу.	10	2	2	6
Тема 14. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом.	10	2	2	6
Тема 15. Засоби швидкої психологічної самопомоги та профілактики стресу.	10	2	2	6
Разом за змістовий модуль 2	40	8	8	24
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 3. МЕТОДИ ПСИХОТЕРАПІЇ У РОБОТІ ЗІ СТРЕСОМ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ				
Тема 16. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі зі стресом.	10	2	2	6
Тема 17. Практики майндфулнес у роботі зі стресом.	10	2	2	6
Тема 18. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація.	8	2	-	6
Тема 19. Когнітивна психотерапія в роботі зі стресом.	10	2	2	6
Тема 20. Поведінкова психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	10	2	2	6

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 12 / 20

Тема 21. Гештальт-терапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	10	2	2	6
Тема 22. Логотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	10	2	2	6
Тема 23. Індивідуальна психологія в роботі зі стресом.	10	2	2	6
Тема 24. Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	10	2	2	6
Тема 25. Арт-терапевтичні техніки в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	8	2	-	6
Тема 26. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	10	2	2	6
Разом за змістовий модуль 3	106	22	18	66
Змістовий модуль 4. ПСИХОГІГІЄНА ТА ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ				
Тема 27. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості	10	2	2	6
Тема 28. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини та підвищенні стресостійкості	10	2	2	6
Тема 29. Соціально-психологічна адаптація юнаків і дорослих до шкільних і сімейних стресових ситуацій	8	2	-	6
Тема 30. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.	10	2	2	6
Тема 31. Психологія впевненості особистості	6	2	2	2
Тема 32. Психологія професійного довголіття та стресостійкості.	4	2	-	2
Разом за змістовий модуль 4	48	12	8	28
УСЬОГО	300	64	52	184

5. Теми практичних занять

№ теми	Назва теми заняття	Кількість годин
1	Тема 1. Нейробіологія стресу.	2
2	Тема 2. Тілесні прояви стресу.	2
3	Тема 3. Психологічні прояви стресу	2
4	Тема 4. Динаміка протікання стресу.	2
5	Тема 5. Особливості адаптаційного синдрому.	2
6	Тема 6. Суб'єктивні причини виникнення стресу.	2
7	Тема 7. Об'єктивні причини виникнення стресу.	2
8	Тема 8. Особливості травматичного стресу.	2
9	Тема 9. Концепція чотирьох рівнів духовного розвитку в розумінні стресі та його особливостей.	2
10	Тема 10. Оцінка рівня стресу.	2
11	Тема 11. Зменшення фізичного ефекту стресу.	2
12	Тема 12. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом.	2
13	Тема 13. Засоби швидкої психологічної самопомоги та профілактики стресу.	2
14	Тема 14. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі зі стресом.	2

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 13 / 20

15	Тема 15. Практики майндфулнес у роботі зі стресом.	2
16	Тема 16. Когнітивна психотерапія в роботі зі стресом.	2
17	Тема 17. Поведінкова психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	2
18	Тема 18. Гештальт-терапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	2
19	Тема 19. Логотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	2
20	Тема 20. Індивідуальна психологія в роботі зі стресом.	2
21	Тема 21. Позитивна психотерапія в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	2
22	Тема 22. Метод самотрансцендентної психосоматичної терапії в роботі з посттравматичним стресовим розладом.	2
23	Тема 23. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості	2
24	Тема 24. Самоконтроль у забезпеченні здоров'я людини та підвищенні стресостійкості	2
25	Тема 25. Можливості самоопанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю.	2
26	Тема 26. Психологія впевненості особистості	2
ВСЬОГО		52

6. Завдання для самостійної роботи

Основними завданнями самостійної роботи слухачів є підготовка і виконання поточних навчальних завдань, а також самостійне вивчення окремих питань навчальної дисципліни. Самостійна робота передбачає вирішення практичних завдань та підготовку навчально-наукового есе (згідно визначених вимог) за однією із запропонованих тем.

Орієнтовна тематика есе

1. Психологія стресу як феномен пізнання.
2. Поняття стресу та стресостійкості.
3. Стресові стани, їх механізми.
4. Вплив стресу на життя людини.
5. Відстрочені реакції на травматичний стрес.
6. Проблема стресу в біології та медицині.
7. Класична концепція стресу Г. Сельє і її розвиток.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 14 / 20

8. Гормональні та фізіологічні прояви стресу.
9. Еволюційна структура психіки людини і стрес.
10. Особливості психологічного стресу.
11. Поведінкові ознаки стресу.
12. Інтелектуальні ознаки стресу.
13. Емоційні ознаки стресу.
14. Підходи до прогнозування стресу і оцінки стресостійкості людини.
15. Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу.
16. Фактори, що впливають на розвиток стресу.
17. Загальні закономірності професійних стресів.
18. Здоровий спосіб життя і його вплив на стрес. Фізична активність - важливий фактор нормалізації стресу.
19. Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання.
20. Загальний огляд способів саморегуляції психологічного стану під час стресу.
21. Дихальні техніки як метод оптимізації рівня стресу.
22. М'язова релаксація як метод оптимізації рівня стресу.
23. Нейтралізація стресу за допомогою психотерапії. Види психотерапії, що застосовуються для зменшення рівня стресу.
25. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.
26. Конфлікти як джерело стресів. Удосконалення комунікативних навичок.
27. Занижена самооцінка як джерело стресів. Формування впевненої поведінки.
28. Фрустрації як джерело стресів. Ефективне цілепокладання.
29. Постійний цейтнот як джерело стресу. Тайм менеджмент.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 15 / 20

30. Діяльність психолога з діагностики та профілактики стресу в організації.

31. Посттравматичний стресовий розлад. Теоретичні моделі ПТСР.

32. Діагностичні критерії ПТСР.

33. Посттравматичні стани та їх психологічна реабілітація. Принципи складання реабілітаційних програм.

34. Дисоціація та ПТСР.

35. Екстрена психологічна допомога.

36. Організаційні аспекти надання екстреної психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях.

37. Екстремальні ситуації як джерело стресу.

38. Переживання втрати.

39. Особливості психологічної травми у дітей.

40. Психотерапія ПТСР.

7. Індивідуальні завдання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Психологія стресу та посттравматичного стресового розладу» включає:

- анування вивченої додаткової літератури;
- опрацювання визначених проблемних питань та їх обговорення на практичних заняттях;
- складання психодіагностичного інструментарію;
- розробка реабілітаційних програм щодо подолання ПТСР;
- розробка практичних рекомендацій щодо психогігієни в умовах стресових навантажень тощо.

8. Методи навчання

Вербальні: проблемна лекція, пояснення, розповідь, бесіда.

Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 16 / 20

Пояснювально-ілюстративний: пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами.

Презентація, міні-лекція.

Дискусійний метод.

Метод активного навчання: проведення дидактичних ігор (ділових, рольових, імітаційних), ігрового проектування.

Ситуаційний метод.

Традиційні та сучасні технології, а саме: особистісно-орієнтована, інформаційно-комп'ютерні, інтерактивні, ігрові, проблемно-орієнтовані та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі лекцій (лекції-візуалізації, проблемні, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку); семінарських занять (з використанням елементів тренінгу та коучингу; дискусій, бесіди, брейнстормінгу; рольових ігор; робота в колі, в малих групах (або парами), творчі завдання); самостійної роботи (підготовка до контрольних заходів). Використання навчального середовища Moodle та програми для організації відеоконференцій Google Meet.

9. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань та семестрового контролю.

Модульний контроль здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування і завершується написанням есе за визначеною темою.

Семестровий контроль здійснюється шляхом складання заліку у 7 семестрі та екзамену у 8 семестрі.

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота - 1 семестр														Сума	
Змістовий модуль 1										Змістовий модуль 2				100	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14		T15
6	8	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	8		6

Поточне тестування та самостійна робота - 2 семестр														Сума
Змістовий модуль 3							Змістовий модуль 4							

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 17 / 20

T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30	T31	T32	100
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	

Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

- у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;
- у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка «незадовільно» («F» та «FX» відповідно до шкали ECTS);
- у разі, якщо студент, який отримав позитивну оцінку за результатами модульного контролю, має бажання підвищити результати семестрового контролю, то він складає екзамен зі всього курсу під час сесії (за розкладом), результати якого виставляються у відомість.

Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FX	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

11. Рекомендована література

Основна література

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 18 / 20

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с.
2. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Харків: Літера Нова, 2020. – 164 с.
3. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. – 175 с.
4. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравму в минулому. – Х. : Віват, 2023. – 624 с.
5. Комарек С. Тіло, душа та їхнє спасіння або Нариси про здоров'я, нездоров'я і психосоматику. Львів. – Апріорі, 2021. – 232 с.
6. Корб А. У пастці депресії. Як подолати тривожність і радіти життю. Київ, 2019. 216 с.
7. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. – 124 с.
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
9. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
10. Сабадуха В.О. Метафізика суспільного та особистісного буття. Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2019. – 647 с.
11. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. – 178 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 19 / 20

12. Юнг К.Г. Аіон. Нариси щодо символіки самості. Львів: «Астролябія», 2019. – 432 с.

13. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549.

14. Sapolsky Robert M. (2018) Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. Vintage: Random House, 672 p.

15. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453.

Допоміжна література

1. Гайс Р. Інстинкт. Перепрошивка для мозку, яка підвищить вашу продуктивність. Київ : Yakaboo Publishing, 2021. – 288 с.

2. Гроф С. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень самості. Львів: Terra Incognita, 2019. – 400 с.

3. Егер Е. І. Вибір: прийняти можливе. – К. : Книголав, 2022. – 400 с.

4. Гнатко М. М. Психокорекція синдрому «психоемоційного вигорання» / Суспільні трансформації: людина, держава, соціум: матеріали доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (29 жовтня 2020 р.). – Львів: Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП», 2020. – С. 41-45.

5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

6. Кравцов, Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів / Кравцов Д. Р. // Габітус. - 2020. - Вип. 18, т. 1. - С. 112-116.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК9.1- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 20 / 20

7. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). К. : НАВС, 2019. 54 с.

8. Максименко С. Д., Кузікова С. Б. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. – 540 с.

9. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Растроста Г. Б. – Суми : НВВ КЗ СОІППО : 2018. – 64с.

10. Swaab D. Unser kreatives Gehirn: Wie wir leben, lernen und arbeiten. – Munchen: Droemer, 2017. – 640 p.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
2. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
4. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklib.npu.edu.ua/>.
5. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.