Заклад вищої освіти

«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»

ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Вінницького
соціально-економічного
інституту Університету
„Україна”

_____ Г.В. Давиденко
„31” 08 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

О.К. 2.3 Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах
(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма Фізична терапія
(назва освітньої програми)

освітнього рівня магістр
(назва освітнього рівня)

галузь знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність(ності) І7 Терапія та реабілітація
(шифр і назва спеціальності(тей))

Спеціалізація(ї) І7.01 Фізична терапія
(назва спеціалізації)

інститут, філія, факультет, коледж Вінницький соціально-економічний інститут
(назва навчально-виховного підрозділу)

Вид освітньої компоненти: Обов’язковий компонент освітньої програми

Обсяг, кредитів: 90/3

Форма підсумкового контролю: залік

Вінниця 2026 рік

Робоча програма Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах

(назва навчальної дисципліни)

для здобувачів за галуззю знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення спеціальністю І7 Терапія та реабілітація І7.01 Фізична терапія

„27” серпня 2026 року – 46с.

Розробники:
Лєсніченко Ніна Павлівна – phD доцент, завідувач кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту
(вказати авторів, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Викладачі:
Лєсніченко Ніна Павлівна – phD доцент, завідувач кафедри психології Вінницького соціально-економічного інституту
(вказати всіх викладачів, які працюють за даною програмою, їхні посади, навчально-виховний підрозділ, кафедру, наукові ступені та вчені звання)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри реабілітаційних технологій
Протокол № 1 від „27” серпня 2026 року

Завідувач кафедри



Олена БАШИНСЬКА
(підпис) (прізвище та ініціали)

підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму навчальної дисципліни погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми Терапія та реабілітація

._____. 20___ р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми / Керівник робочої групи



_____ Ніна Лєсніченко
(підпис) (прізвище та ініціали)

ПРОЛОНГАЦІЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Навчальний рік	2024/2025	2025/2026	2026/2027	20___/20___
Дата засідання кафедри / циклової комісії				
№ протоколу				
Підпис завідувача кафедри / голови циклової комісії				

Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу http://vo.ukraine.edu.ua/ за адресою:

http://vo.ukraine.edu.ua/course/view.php?id=2921

(вказати адресу)

ЗМІСТ

1.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ……..	5
2.	МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ…….	6
3.	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ…….....	7
4.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ…….....	8
4.1.	Анотація дисципліни……	8
4.2.	Структура навчальної дисципліни……...	12
4.2.1.	*Тематичний план*……	12
4.2.2.	*Навчально-методична картка дисципліни*……..	15
4.3.	Форми організації занять……..	17
4.3.1.	*Теми семінарських занять*……	17
4.3.2.	*Теми практичних занять*……	17
4.3.3.	*Теми лабораторних занять*……	18
4.3.4.	*Індивідуальні завдання*……	18
4.3.5	*Індивідуальна навчально-дослідна робота*……	18
4.3.6.	*Теми самостійної роботи студентів*……	21
5.	МЕТОДИ НАВЧАННЯ…….	24
5.1.	Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.	24
5.2.	Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності……..…….	25
5.3.	Інклюзивні методи навчання……	26
6.	СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……..	27
6.1	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студентів……	28
6.2.	Система оцінювання роботи студентів упродовж семестру……..	29
6.3.	Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS……	30
6.4.	Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS……	30
6.5.	Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS..	30
6.6.	Розподіл балів, які отримують студенти…….	31
6.7.	Орієнтовний перелік питань до екзамену (заліку)……..	31
7.	МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ…….	36
7.1.	Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для студентів з інвалідністю……	37
7.2.	Глосарій (термінологічний словник)……	38
7.3.	Рекомендована література……	44
7.4.	Інформаційні ресурси……	45
8.	МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ…….	46

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-професійний ступень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання здобуття освіти</td><td>заочна форма навчання здобуття освіти</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальний обсяг кредитів – 3</td><td>Галузь знань
І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення</td><td colspan="2">Вид дисципліни
обов’язкова
(загальноуніверситетська, обов’язкова чи за вибором здобувачв)</td></tr>
<tr><td>Спеціальність
І7__Терапія та реабілітація</td><td colspan="2">Цикл підготовки
професійної</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="2">Спеціалізація
І7 .01 Фізична терапія</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферат 10</td><td rowspan="3">Мова викладання, навчання та оцінювання:
українська</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальний обсяг годин – 90</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3,5
Частка аудиторних занять становить:
для денної форми здобуття освіти – ___%
для заочної форми здобуття освіти – ___%</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Освітній ступінь:
магістр</td><td>30 год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td>год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>–</td><td>–</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>40</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання:
6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид семестрового контролю: залік</td></tr>
</table>

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань і практичних умінь щодо психологічних механізмів стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів, а також оволодіння основними принципами, методами і техніками психологічної допомоги, психологічної стабілізації та кризового втручання з урахуванням індивідуальних потреб людини та особливостей реабілітаційного процесу.

Завдання:

- сформувати розуміння сутності, видів і механізмів стресу та дистресу;
- ознайомити з основними причинами та чинниками виникнення стрес-асоційованих розладів;
- сформувати знання про фізіологічні, психологічні та соціальні механізми стресових реакцій;
- ознайомити з основними видами стрес-асоційованих розладів, їх симптоматикою та особливостями перебігу;
- сформувати уявлення про невротичні синдроми та їх взаємозв’язок зі стресовими подіями;
- визначити особливості прояву стрес-асоційованих розладів в умовах війни, надзвичайних ситуацій та тривалого стресу;
- ознайомити з основними методами психологічної діагностики стресу, дистресу та кризових станів;
- сформувати навички первинного оцінювання психоемоційного стану людини та визначення потреби в психологічній чи медичній допомозі;
- засвоїти принципи, етичні норми та алгоритми надання першої психологічної допомоги;
- сформувати практичні навички використання технік психологічної стабілізації, заземлення, саморегуляції та емоційної регуляції;
- ознайомити з основними моделями та протоколами кризового психологічного втручання;
- сформувати навички психологічної допомоги особам із проявами страху, тривоги, паніки, агресії, апатії, ступору, дезорієнтації, гострого горя та інших кризових реакцій;
- сформувати розуміння особливостей роботи з особами, які мають суїцидальні прояви, з урахуванням меж професійної компетентності та необхідності залучення відповідних фахівців;
- сформувати навички інтеграції психологічної підтримки в комплексний реабілітаційний процес;
- розвинути здатність до професійної комунікації з пацієнтами, їхніми родичами та членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди;

3. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ, ВІДПОВІДНІСТЬ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ КОМПОНЕНТАМ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основні поняття та категорії стресу, дистресу, травматичного стресу та стрес-асоційованих розладів;

основні види, причини та чинники виникнення стресових і кризових станів;

фізіологічні та психологічні механізми стресової реакції;

основні прояви гострого та хронічного стресу;

класифікацію, симптоматику та особливості перебігу стрес-асоційованих розладів;

основні види невротичних синдромів та їх зв'язок зі стресовими подіями;

особливості прояву стрес-асоційованих розладів в умовах війни, надзвичайних ситуацій та тривалого психоемоційного навантаження;

основні принципи та методи психологічної діагностики стресових і кризових станів;

принципи, етапи та алгоритми надання першої психологічної допомоги;

основні моделі та протоколи кризового психологічного втручання;

особливості психологічної допомоги при страху, тривозі, панічних реакціях, агресії, ступорі, апатії, дезорієнтації, гострому горі та інших кризових станах;

основні техніки психологічної стабілізації, емоційної регуляції та саморегуляції;

принципи психологічної допомоги при суїцидальних проявах та критерії необхідності залучення інших фахівців;

етичні принципи психологічної допомоги та межі професійної компетентності фахівця з терапії та реабілітації;

принципи взаємодії психологічної допомоги з комплексним реабілітаційним процесом.

вміти:

- визначати основні ознаки стресу, дистресу та гострих стресових реакцій;
- аналізувати причини та чинники виникнення стрес-асоційованих розладів;
- оцінювати психоемоційний стан людини після переживання стресової або травматичної події;
- застосовувати базові методи психологічної діагностики стресових і кризових станів відповідно до професійної компетентності;
- визначати потребу людини у психологічній, медичній або іншій спеціалізованій допомозі;
- встановлювати професійний контакт із людиною, яка перебуває у стані стресу або психологічної кризи;

- застосовувати основні алгоритми та принципи першої психологічної допомоги;
- використовувати техніки психологічної стабілізації, заземлення, дихальної та емоційної саморегуляції;
- добирати відповідні способи психологічної підтримки залежно від характеру та вираженості стресової реакції;
- надавати базову психологічну підтримку особам із проявами страху, тривоги, паніки, агресії, апатії, ступору, дезорієнтації, плачу та гострого горя;
- діяти відповідно до алгоритму безпечної поведінки у випадках суїцидального ризику та інших кризових станів;
- використовувати навички ефективної професійної комунікації з пацієнтами, їхніми родичами та членами мультидисциплінарної команди;
- інтегрувати психологічну підтримку в процес фізичної терапії, ерготерапії та комплексної реабілітації;
- розробляти базові рекомендації щодо психологічної самодопомоги та профілактики негативних наслідків тривалого стресу;
- дотримуватися принципів конфіденційності, професійної етики та меж власної компетентності під час роботи з особами, які пережили стресові та травматичні події..

Компетентності які формує компонента:

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності загальних програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

ЗК 02. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з

різних джерел.

ЗК 03. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 04. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 07. Здатність працювати автономно.

Рядок дисципліни в „Матриці відповідності спеціальних (фахових) програмних компетентностей компонентам освітньої програми”

СК 01. Здатність професійно мислити, диференціювати проблеми фізичної, когнітивної, психоемоційної сфер, визначати обмеження рухових та поєднаних із ними функцій, активності та участі пацієнта за біоцсихосоціальною моделлю, обмеження життєдіяльності.

СК 06. Здатність провадити професійну діяльність у реабілітаційних закладах, відділеннях, підрозділах, а також у територіальних громадах, у складі мультидисциплінарної реабілітаційної команди або самостійно,

співпрацюючи з іншими працівниками охорони здоров’я та зацікавленими особами.

СК 08. Здатність ефективно здійснювати професійну комунікацію, зокрема вести документацію різних аспектів фізичної терапії згідно вимог чинного законодавства, надавати підзвітні послуги.

СК 11. Здатність здійснювати рефлексивну професійну діяльність, самоаналіз та безперервний професійний розвиток.

СК 12. Здатність надавати першу домедичну допомогу за умов надзвичайних ситуацій та військових дій, розуміти основи тактичної медицини.

Рядок дисципліни в „Матриці забезпечення програмних результатів навчання (ПРН) відповідними компонентами освітньої програми”

РН 1. 01. Застосовувати біопсихосоціальна модель обмежень життєдіяльності у професійній діяльності, аналізувати медичні, соціальні та особистісні проблеми пацієнта/клієнта.
РН 02. Дотримуватись юридичних та етичних вимог, провадити діяльність з інформованої згоди пацієнта/клієнта.
РН 03. Уміти вибирати й аналізувати інформацію про стан пацієнта.
РН 05. Проводити опитування (суб’єктивне обстеження) пацієнта/клієнта для визначення потреб, порушень функції, активності та участі.
РН 07. Демонструвати здатність до пацієнтоорієнтованої практичної діяльності за узгодженням із пацієнтом/клієнтом, його родиною/опікунами, членами мультидисциплінарної команди.
РН 08. Ефективно комунікувати з пацієнтом/клієнтом, встановлювати прямий та зворотній зв'язок для створення та підтримки терапевтичного альянсу.
РН 15. Визначати межі професійної діяльності та їх дотримуватися, провадити практичну діяльність автономно, бути відповідальним за її наслідки перед суспільством та іншими фахівцями.
РН 20. Планувати та здійснювати особистий професійний розвиток, сприяти професійному розвитку колег.

Очікувані результати навчання:

Після завершення вивчення дисципліни здобувач освіти повинен:

- знати основні поняття, категорії та теоретичні підходи до вивчення стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів;
- розуміти фізіологічні, психологічні та соціальні механізми виникнення і розвитку стресових реакцій;
- характеризувати основні види стресу, дистресу, кризових станів та стрес-асоційованих розладів;
- знати основні причини, чинники ризику та умови виникнення стрес-асоційованих розладів;

- розуміти особливості психоемоційних реакцій людини на гострі та хронічні стресові й травматичні події;
- характеризувати особливості прояву стресових і кризових станів в умовах війни та надзвичайних ситуацій;
- визначати основні ознаки стресу, дистресу, тривоги, панічних реакцій, ступору, апатії, агресії, гострого горя та інших кризових станів;
- аналізувати психоемоційний стан пацієнта/клієнта з урахуванням біопсихосоціальної моделі;
- знати основні принципи, методи та засоби психологічної діагностики стресових і кризових станів;
- застосовувати базові методи психологічного обстеження та оцінювання психоемоційного стану пацієнта/клієнта;
- розуміти основні принципи та алгоритми надання першої психологічної допомоги;
- застосовувати психологічні техніки стабілізації, заземлення, емоційної регуляції та саморегуляції;
- добирати відповідні способи психологічної підтримки залежно від характеру та вираженості стресової реакції;
- застосовувати знання про кризове психологічне втручання у професійній діяльності в межах власної компетентності;
- ефективно комунікувати з пацієнтами/клієнтами, які перебувають у стані стресу або психологічної кризи, та підтримувати терапевтичний альянс;
- взаємодіяти з родиною пацієнта/клієнта та членами мультидисциплінарної реабілітаційної команди;
- визначати межі власної професійної компетентності та необхідність залучення інших фахівців у складних і кризових ситуаціях;
- інтегрувати психологічну підтримку в комплексний процес терапії та реабілітації;
- застосовувати знання про психологічну самодопомогу та профілактику негативних наслідків тривалого стресу;
- демонструвати здатність до аналізу, критичного осмислення та практичного застосування інформації щодо психологічної допомоги при стрес-асоційованих розладах.

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Анотація дисципліни

Змістовий модуль 1.
Теоретичні та діагностичні засади стрес-асоційованих розладів

Тема1 лекції 1. Стрес і дистрес: поняття, види, механізми та прояви- 2 год

Поняття стресу, його сутність та основні характеристики. Історія вивчення стресу. Концепція стресу Г. Сельє. Поняття еустресу та дистресу. Види стресу: гострий, епізодичний та хронічний. Основні стадії розвитку стресової реакції: стадія тривоги, резистентності та виснаження. Психологічні, фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові прояви стресу. Поняття стресостійкості та психологічної адаптації. Взаємозв'язок стресу, дистресу та психічного здоров'я особистості.

Тема2 лекції 2. Причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів– 2 год.

Поняття стресора та стресової ситуації. Основні групи стресогенних факторів: фізичні, психологічні, соціальні та інформаційні. Гострі травматичні події та хронічні стресові ситуації як чинники розвитку розладів. Індивідуально-психологічні особливості реагування на стрес. Роль темпераменту, характеру, самооцінки, копінг-стратегій та життєвого досвіду. Значення соціальної підтримки та міжособистісних відносин. Фактори ризику та фактори психологічної стійкості. Поняття травматичного стресу.

Тема3 лекції 3. Фізіологічні та психологічні механізми стресу і дистресу– 2 год

Фізіологічні механізми стресової реакції. Роль нервової, ендокринної та вегетативної систем у реагуванні на стрес. Активація симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Вплив тривалого стресу на функціонування організму. Психологічні механізми сприйняття та оцінювання стресової ситуації. Когнітивна оцінка стресу. Емоційні та поведінкові реакції. Психосоматичні прояви дистресу. Наслідки тривалого стресового навантаження для психічного та фізичного здоров'я.

Тема4 лекції 4 Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу– 2 год

Поняття стрес-асоційованих розладів. Основні види та групи розладів, пов'язаних зі стресом. Гостра реакція на стрес. Посттравматичний стресовий розлад. Розлади адаптації. Тривожні та депресивні прояви, пов'язані зі стресовими подіями. Основні симптоми та критерії, що вказують на необхідність професійної психологічної допомоги. Особливості перебігу гострих та хронічних стрес-асоційованих станів. Вплив стресових розладів на повсякденне функціонування особистості.

Тема 5 лекції 5. Невротичні синдроми та їх зв'язок зі стресовими подіями– 2 год.

Поняття невротичних синдромів. Основні психологічні та емоційні прояви невротичних станів. Тривожний, фобічний, обсесивно-компульсивний, астенічний та істеричний синдроми. Особливості виникнення та розвитку невротичних проявів під впливом психотравмувальних ситуацій. Взаємозв'язок тривоги, страху, емоційного напруження та поведінкових реакцій. Диференціація невротичних проявів і нормальних реакцій на стрес. Роль психологічних чинників у виникненні та підтриманні невротичних станів.

Тема6 лекції 6. Стрес-асоційовані розлади в умовах війни та надзвичайних ситуацій– 2год

Особливості переживання стресу в умовах війни. Психологічні наслідки бойових дій, обстрілів, втрати близьких, вимушеного переміщення, полону, окупації та інших травматичних подій. Гострі та відтерміновані реакції на травматичні події. Тривалий стрес і виснаження ресурсів особистості. Особливості психологічної допомоги цивільному населенню, військовослужбовцям, ветеранам, внутрішньо переміщеним особам та членам їхніх сімей. Ризики повторної травматизації. Значення соціальної підтримки та відновлення почуття безпеки.

Тема7 лекції 7. Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів– 2 год

Мета та завдання психологічної діагностики стресових станів. Принципи психологічного обстеження осіб, які пережили стресову або травматичну подію. Спостереження, бесіда, інтерв'ю та психодіагностичні методики. Оцінювання рівня стресу, тривожності, депресивних проявів, емоційного напруження та посттравматичної симптоматики. Особливості використання стандартизованих психодіагностичних інструментів. Етичні принципи психологічної діагностики. Межі компетентності психолога та критерії направлення клієнта до лікаря-психіатра або інших фахівців.

Змістовий модуль 2
Психологічна допомога та кризове втручання при стрес-асоційованих розладах

Тема 8 лекції 8. Принципи, завдання та етичні засади психологічної допомоги при стрес-асоційованих розладах– 2 год.

Поняття психологічної допомоги при стресових і кризових станах. Мета, завдання та основні принципи психологічної допомоги. Принципи безпеки, конфіденційності, добровільності, недискримінації та поваги до особистості. Встановлення психологічного контакту. Психологічна підтримка та активне слухання. Межі професійної компетентності психолога. Взаємодія психолога з іншими фахівцями. Профілактика професійного вигорання та вторинної травматизації психолога.

Тема 9 лекції 9 Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях. - 2 год.

Поняття першої психологічної допомоги. Мета та завдання ППД. Основні етапи та алгоритми надання допомоги людині, яка пережила стресову або травматичну подію. Встановлення контакту, оцінка безпеки, стабілізація, визначення потреб та ресурсів. Надання інформаційної та емоційної підтримки. Принцип «не нашкодь». Особливості надання ППД дітям, дорослим та особам із підвищеною вразливістю.

Тема10 лекції 10. Моделі та протоколи кризового психологічного втручання. - 2 год.

Поняття кризового психологічного втручання. Основні моделі кризової допомоги. Модель індивідуального кризового втручання Дж. Еверлі. Протоколи першої психологічної допомоги. Структура кризового втручання. Оцінювання ситуації, встановлення контакту, стабілізація та мобілізація ресурсів. Особливості використання кризових протоколів у надзвичайних ситуаціях. Алгоритми взаємодії психолога з іншими службами та фахівцями.

Тема11 лекції 11. Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні– 2 год.

Психологічні механізми страху та тривоги. Ознаки гострої тривожної та панічної реакції. Особливості поведінки людини під час панічної атаки. Психологічні методи стабілізації. Техніки заземлення, дихальні вправи, орієнтація в часі та просторі. Особливості комунікації з людиною у стані страху. Психологічна допомога при руховому збудженні та дезорганізованій поведінці.

Тема12 лекції 12. Психологічна допомога при ступорі, апатії, дезорієнтації, плачі та нервовому тремтінні- 2 год

Поняття та психологічні механізми ступору, апатії та дезорієнтації. Особливості поведінки людини у стані психоемоційного виснаження. Принципи встановлення контакту з особою, яка перебуває у ступорі. Психологічна допомога при апатії та вираженій пасивності. Особливості реагування на плач та нервове тремтіння. Техніки стабілізації та відновлення відчуття безпеки.

Тема13 лекції 13. Психологічна допомога при агресії, істеричних реакціях та гострому горі– 2 год.

Психологічні механізми агресивної поведінки у кризових ситуаціях. Види агресивних реакцій. Правила безпечної взаємодії з агресивною людиною. Особливості психологічної допомоги при істеричних реакціях. Поняття гострого горя та його основні прояви. Психологічні особливості переживання втрати. Підтримка особи у стані гострого горя. Принципи недопущення повторної травматизації.

Тема 14 лекції 14. Психологічна допомога при суїцидальних проявах та інших небезпечних кризових станах– 2 год

Поняття суїцидальної кризи. Фактори ризику та захисні фактори суїцидальної поведінки. Ознаки потенційного суїцидального ризику. Принципи безпечної комунікації з людиною, яка має суїцидальні думки. Алгоритм дій психолога у кризовій ситуації. Забезпечення безпеки та залучення фахової допомоги. Межі компетентності психолога. Взаємодія з медичними, соціальними та екстреними службами. Психологічна допомога близьким особи, яка перебуває у суїцидальній кризі.

Тема15 лекції 15. Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу– 2 год.

Поняття психологічної стабілізації та саморегуляції. Основні техніки емоційної регуляції. Дихальні та релаксаційні вправи. Техніки заземлення. Робота з тілесними проявами напруження. Когнітивні способи регуляції емоційного стану. Ресурсні техніки. Відновлення сну, режиму та повсякденної активності як складові психологічного відновлення. Профілактика хронічного стресу, емоційного виснаження та вторинної травматизації. Розроблення індивідуального плану психологічної самодопомоги.

Освітні компоненти, вивчення яких обов'язково передує цій дисципліні: Анатомія людини та фізіологія людини; Основи психології; Основи психічного здоров'я; Основи реабілітації; Психологія спілкування; Основи медичної психології

Міжпредметні зв'язки: Анатомія людини та фізіологія людини філософія, Основи психології, Основи реабілітації, Клінічна психологія.

4.2. Структура навчальної дисципліни
4.2.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт														Форми та методи контролю знань
	денна форма							заочна форма							
	Усього	аудиторна					с.р.	Усього	аудиторна					с.р.	
		у тому числі							у тому числі						
		л	сем	пр	лаб	інд			л	сем	пр	лаб	інд		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Модуль 1															
Змістовий модуль 1. Теоретичні та діагностичні засади стрес-асоційованих розладів															
Тема 1. Стрес і дистрес: поняття, види, механізми та прояви	4	2		-	–	–	2	9	2	–	2	–	–	5	**АР:** опитування **СР:** письмове завдання для самостійного опрацювання **ІР:** огляд додаткової літератури
Тема 2. Причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів	4	2		-	–	–	2	7	2	-	-	–	–	5	**АР:** співбесіда **СР:** підготовка та проведення презентації **ІР:** складання кросворду за основними термінами теми
Тема 3. Фізіологічні та психологічні механізми стресу і дистресу	4	2		-	–	–	2	7	2	-	-	–	–	5	**АР:** опитування **СР:** письмове завдання для самостійного опрацювання
Тема 4. Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу	6	2	–	2	–	–	2	9	2	–	2	–	–	5	**АР:** опитування **СР:** письмове завдання для самостійного опрацювання **ІР:** огляд додаткової літератури
Тема 5. Невротичні синдроми та їх зв'язок зі стресовими подіями	4	2	-	-	–	–	2	9	2	-	2	–	–	5	**АР:** письмове тестування **СР:** письмове завдання для самост. опрацювання **ІР:** підготовка та проведення презентації
Тема 6. Стрес-асоційовані розлади в умовах війни та надзвичайних ситуацій	4	2	–	-	–	–	2	9	2	–	2	–	–	5	**АР:** письмове тестування **СР:** письмове завдання для самост. опрацювання **ІР:** підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема 7. Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів	7	2	–	2	–	–	3	17	2	-	-	–	–	5	**АР:** співбесіда **СР:** підготовка та проведення презентації **ІР:** складання кросворду за основними термінами теми
Модульний контроль	-	–	–	2	–	-	–	-	–	–	–	–	-	–	комп'ютерне тестування
Разом за змістовим модулем 2	**35**	**14**		**6**	**–**	**-**	**15**	**34**	**8**	**-**	**6**	**–**	**-**	**20**	
Змістовий модуль 2 Психологічна допомога та кризове втручання при стрес-асоційованих розладах															
Тема 8. Психологічна допомога при	4	2	-	-	-	-	2	7	2	-	-	-	-	5	АР: опитування СР: письмове завдання для

стрес-асоційованих розладах: принципи, завдання та етичні засади															самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема9. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях	6	2	-	2	-	-	2	9	2	-	2	-	-	5	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема10. Моделі та протоколи кризового психологічного втручання	4	2	-	-	-	-	2	7	2	-	-	-	-	5	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Тема11. Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженн	6	2	-	2	-	-	2	9	2	-	2	-	-	5	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 12. Психологічна допомога при ступорі, апатії, дезорієнтації, плачі та нервовому тремтінн	4	2	-		-	-	2	7	2	-	-	-	-	5	АР: співбесіда СР: підготовка та проведення презентації ІР: складання кросворду за основними термінами теми
Тема 13 Психологічна допомога при агресії, істеричних реакціях та гострому горі	4	2	-	-	-	-	2	7	2					5	АР: опитування СР: письмове завдання для самостійного опрацювання ІР: огляд додаткової літератури
Тема 14 Психологічна допомога при суїцидальних проявах та інших небезпечних кризових станах	6	2	-	2	-	-	2	9	2		2			5	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення презентації
Тема 15 Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу	13	2	-	-	-	-	11	6	2					4	АР: письмове тестування СР: письмове завдання для самост. опрацювання ІР: підготовка та проведення навчального заняття з використанням тренінгових технологій
Разом за змістовим модулем 2	**49**	**16**	**-**	**8**	**-**	**-**	**25**	**22**	**6**		**2**			**14**	
ІНДЗ	6	–	–	–	–	-	6	6	–	–	–	–	6	–	ІНДЗ: реферат
Усього годин	**90**	**30**		14	–		**46**	**90**	**08**	**-**	**8**	**–**	**10**	**74**	

4.2.2. Навчально-методична картка дисципліни „ Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах”

Разом: **90 год**., лекції – 30 год., практичні заняття – 14год., індивідуальні заняття – 6 год., самостійна робота –40 год.

Модулі	**Змістовий модуль 1**						
Назва модуля	***Теоретичні та діагностичні засади стрес-асоційованих розладів***						
Кількість балів за модуль	14 балів						
Лекції	1	2	3	4	5	6	7
Теми лекцій	*Стрес і дистрес: поняття, види, механізми та прояви*	*Причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів*	*Фізіологічні та психологічні механізми стресу і дистресу*	*Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу*	*Невротичні синдроми та їх зв’язок зі стресовими подіями*	*Стрес-асоційовані розлади в умовах війни та надзвичайних ситуацій*	*Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів*
Теми семінарських занять	–	-	–	–	-	–	–
Теми практичних занять	-	-	-	*Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу*	-	-	*Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів*
Теми лабораторних занять	–	–	–	–	–	–	–
Самостійна робота	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)						

Модулі	**Змістовий модуль 2**							
Назва модуля	***Психологічна допомога та кризове втручання при стрес-асоційованих розладах***							
Кількість балів за модуль	16 балів							
Лекції	8	9	10	11	12	13	14	15
Теми лекцій	*Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах: принципи, завдання та етичні засади*	*Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях*	*Моделі та протоколи кризового психологічного втручання.*	*Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні*	*Психологічна допомога при ступорі, апатії, дезорієнтації, плачі та нервовому тремтінні*	*Психологічна допомога при агресії, істеричних реакціях та гострому горі*	*Психологічна допомога при суїцидальних проявах та інших небезпечних кризових станах*	*Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу*
Теми семінарських занять	–	-.	-	-	–	–	-	–
Теми практичних занять	-	*Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях*	-	*Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні*	-	-	-	*Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу*
Теми лабораторних занять	–	–	–		–	–	–	–
Самостійна робота	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали	2 бали
ІНДЗ	10 балів							
	у т.ч. додаткові курси за тематикою дисципліни (неформальна освіта)							
Види поточного контролю	Модульні контрольні роботи (10 балів)							
Підсумковий контроль	Екзамен (40 балів)							

4.3. Форми організації занять

4.3.1. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		

4.3.2 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль 1		
1	Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу	2
2	Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів	2
3	Модульний контроль	2
Змістовий модуль 2		
1	Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях	2
2	Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні	2
3	Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу	2
4	Модульний контроль	2

4.3.3. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
...		

Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
54 – 60 та більше	*відмінно*	**5**	**A**	*відмінно*
45 – 53	*добре*	**4**	**BC**	*добре*

36 – 44	*задовільно*	**3**	**DE**	*задовільно*
21 – 35	*незадовільно*	**2**	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 20		**2**	**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітньої компоненти*

4.3.5. Індивідуальна навчально-дослідна робота (навчальний проєкт)

Індивідуальна навчально-дослідна робота (ІНДР) є видом позааудиторної індивідуальної діяльності здобувача освіти, результати якої використовуються у процесі вивчення програмового матеріалу навчальної освітньої компоненти. Завершується виконання здобувачем освіти ІНДР прилюдним захистом навчального проєкту.

Індивідуальне навчально-дослідне завдання (ІНДЗ) з курсу – це вид науково-дослідної роботи здобувача освіти, яка містить результати дослідницького пошуку, відображає певний рівень його навчальної компетентності.

Мета ІНДЗ: самостійне вивчення частини програмового матеріалу, систематизація, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань із навчального курсу, удосконалення навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

Зміст ІНДЗ: завершена теоретична або практична робота у межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих під час лекційних, семінарських, практичних та лабораторних занять і охоплює декілька тем або весь зміст навчального курсу.

Види ІНДЗ, вимоги до них та оцінювання:

- конспект із теми (модуля) за заданим планом (**2 бали**);
- конспект із теми (модуля) за планом, який здобувач освіти розробив самостійно (**3 бали**);
- анотація прочитаної додаткової літератури з курсу, бібліографічний опис, тематичні розвідки (**3 бали**);
- повідомлення з теми, рекомендованої викладачем (**2 бали**);
- повідомлення з теми (без рекомендації викладача): сучасні відкриття з теми, аналіз інформації, самостійні дослідження (**3 бали**);
- дослідження різноманітних питань з тематики освітньої компоненти у вигляді есе (**5 балів**);
- проходження додаткового(-их) курсу(-ів) (неформальна освіта) з тематики освітньої компоненти (5 балів за один, 10 – за всі);
- дослідження з тематики освітньої компоненти у вигляді реферату (охоплює весь зміст навчального курсу) – **10 балів**.

Орієнтовна структура ІНДЗ – науково-педагогічного дослідження у вигляді реферату: вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел.

Тематика ІНДЗ

Стрес як психологічний феномен: основні теорії, види та механізми розвитку.

Психологічні та фізіологічні механізми дистресу.

Основні причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів.

Гостра реакція на стрес: психологічні прояви та особливості допомоги.

Посттравматичний стресовий розлад: психологічні особливості та напрями допомоги.

Розлади адаптації: причини виникнення, симптоматика та психологічна допомога.

Невротичні синдроми як наслідок тривалого психоемоційного напруження.

Особливості стрес-асоційованих розладів в умовах війни в Україні.

Психологічні наслідки хронічного стресу та професійного психоемоційного виснаження.

Методи психологічної діагностики стресу, тривоги та посттравматичної симптоматики.

Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях.

Моделі та протоколи кризового психологічного втручання.

Психологічна допомога при панічних реакціях та інтенсивній тривозі.

Психологічна допомога особам із проявами страху та психомоторного збудження.

Психологічна допомога при ступорі, апатії та дезорієнтації.

Психологічна допомога при агресивній поведінці у кризових ситуаціях.

Психологічна допомога при гострому горі та переживанні втрати.

Психологічна допомога при суїцидальних проявах: принципи безпечної взаємодії та маршрутизації.

Техніки психологічної стабілізації та заземлення при гострому стресі.

Методи емоційної регуляції та саморегуляції у подоланні стресу.

Роль соціальної підтримки у подоланні стрес-асоційованих розладів.

Психологічні ресурси та резильєнтність особистості в умовах тривалого стресу.

Особливості психологічної допомоги дітям та підліткам, які пережили травматичні події.

Особливості психологічної підтримки ветеранів та військовослужбовців із проявами травматичного стресу.

Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам, які пережили травматичні події.

Психологічна підтримка пацієнта в реабілітаційному процесі після травми або тяжкого захворювання.

Взаємозв’язок психоемоційного стану та ефективності реабілітації.

Роль фахівця з терапії та реабілітації у виявленні стрес-асоційованих розладів.

Професійна комунікація з пацієнтом у стані психологічної кризи.

Профілактика вторинної травматизації та емоційного вигорання фахівців реабілітаційної сфери.

Критерії оцінювання ІНДЗ
(дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	**Критерії оцінювання роботи**	**Максимальна кількість балів за кожним критерієм**
1.	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2.	Складання плану реферату	1 бал
3.	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 балів
4.	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1 бали
5.	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв’язання проблеми, визначення перспектив дослідження	3 бали
6.	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титульний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	1 бал
	Разом	**10 балів**

Оцінка за ІНДЗ у вигляді реферату: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
10 – 14	відмінно	5	A	відмінно
7 – 9	добре	4	BC	добре
5 – 6	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 4	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

4.3.6. Теми самостійної роботи здобувача освіти

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стрес і дистрес: поняття, види, механізми та прояви	2
2	Причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів	2
3	Фізіологічні та психологічні механізми стресу і дистресу	2
4	Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу	2
5	Невротичні синдроми та їх зв’язок зі стресовими подіями	2
6	Стрес-асоційовані розлади в умовах війни та надзвичайних ситуацій	2
7	Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів	2
8	Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах: принципи, завдання та етичні засади	2
9	Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях	2
10	Моделі та протоколи кризового психологічного втручання	2
11	Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні	2
12	Психологічна допомога при ступорі, апатії, дезорієнтації, плачі та нервовому тремтінн	2
13	Психологічна допомога при агресії, істеричних реакціях та гострому горі	2
14	Психологічна допомога при суїцидальних проявах та інших небезпечних кризових станах	2
15	Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу	10

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
Змістовий модуль 1. Теоретичні та діагностичні засади стрес-асоційованих розладів			
Тема 1. Стрес і дистрес: поняття, види, механізми та прояви	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I
Тема2 Причини та чинники розвитку стрес-асоційованих розладів	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	II-IV
Тема3 Фізіологічні та психологічні механізми стресу і дистресу	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	V
Тема 4. Стрес-асоційовані розлади: поняття, класифікація, симптоматика та особливості перебігу	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VII
Тема 5. Невротичні синдроми та їх зв'язок зі стресовими подіями	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VIII
Тема 6 Стрес-асоційовані розлади в умовах війни та надзвичайних ситуацій	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Тема 7 Психологічна діагностика стресу, дистресу та стрес-асоційованих розладів	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	X-XII
Підсумкова модульна контрольна робота	Тестування	10	XIV
Всього: 14 год.	*Всього: 24 балів*		
Змістовий модуль 2. Психологічна допомога та кризове втручання при стрес-асоційованих розладах			
Тема 9. Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах: принципи, завдання та етичні засади	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	I
Тема 10. Моделі та протоколи кризового психологічного втручання	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	II
Тема 11. Психологічна допомога при страху, тривозі, панічних реакціях та психомоторному збудженні	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	III
Тема 12. Психологічна допомога при ступорі, апатії, дезорієнтації, плачі та нервовому тремтінн	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IV- V
Тема 13. Психологічна допомога при агресії, істеричних реакціях та гострому горі	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	VI
Тема 14. Психологічна допомога	завдання до самостійної роботи,	2	VIII

при суїцидальних проявах та інших небезпечних кризових станах	індивідуальне завдання		
Тема 15. Техніки психологічної стабілізації, саморегуляції та відновлення після тривалого стресу	завдання до самостійної роботи, індивідуальне завдання	2	IX
Підсумкова модульна контрольна робота	Тестування	10	XIV
Всього: 25 год	*Всього: 9 балів*		
Індивідуальна навчально-дослідна робота: 14год.	Реферат	10	XV
Екзамен		40	
Разом:90 год.	***Разом: 100 балів***		

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

5.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

– *словесні:* лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

– *наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація;

– *практичні:* вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

Методи викладання навчального матеріалу визначаються викладачем в залежності від виду занять, змісту теми, цілей і завдань, можливостей студентів та часом, відведеним для вивчення теми.

В ході лекцій використовуються наступні методи:

- пояснювально-ілюстративна лекція включає усний виклад навчального матеріалу з ілюстрацією таблиць, слайдів, роздаткового матеріалу, з використанням ТЗН.

- лекція з елементами бесіди, яка включає усний виклад навчального матеріалу, великого за обсягом, складного за логічною побудовою у якому

застосовується питально-відповідальний метод навчання з використанням ілюстративного матеріалу.

- проблемна лекція спрямована на розвиток логічного мислення студентів, коли при читанні лекції перед студентами формулюється проблема для самостійного осмислення того, що далі розкривається викладачем; у ході лекції студентам може видаватися надрукований роздавальний матеріал або здійснюватися показ таблиць, слайдів, які допомагають студентам у вирішенні поставленої проблеми.

В ході семінарських занять застосовуються наступні методи:

- семінарське заняття організовується у формі доповідей і обговорень. Увага студентів зосереджена висвітленні матеріалу з наданням інформації про нові наукові розробки.

- репродуктивний метод застосовується при проведенні підсумкового семінару з змістового модуля з використанням тестового контролю у ІКЦ.

5.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

Під час викладання навчальної дисципліни **„ Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах”** застосовуються наступні методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності студентів:

1. Метод створення ситуації новизни навчального матеріалу – надання нових фактів та самостійний їх пошук створює відчуття збагачення знаннями спонукає студентів до самовдосконалення.

2 Метод опори на життєвий досвід студентів – використання викладачем у навчальному процесі життєвого досвіду студентів – фактів, явищ, які вони спостерігали в житті, або в яких самі брали участь.

3.Метод емоційно-морального стимулювання – включення у зміст навчання моральних ситуацій прикладів з життя.

4.Метод зацікавлення – реалізується за допомогою цікавих прикладів, парадоксальних фактів (цікаві аналогії, проблемні запитання, досліди).

5.Метод емоційного сплеску та заохочення – підтримка, підбадьорювання, заохочення; педагог має демонструвати своє прагнення допомогти студенту, бути впевненим у його силах та здібностях.

6.Метод пізнавальних ігор:

-*ділова гра* – діалог на професійному рівні, в якому відбуваються зіткнення різних думок, пропозицій, і взаємна критика гіпотез. Їх обґрунтування, що призводить до появи нових знань і уявлень;

-*рольова гра* – імпровізоване розігрування заданої ситуації;

- *інтерактивна гра* – метод навчання, заснований на досвіді, отриманому в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії учасників з метою зміни індивідуальної моделі поведінки;

- *симуляція* – метод навчання, який моделює обмежені в часі, конкретні життєві ситуації, результат яких залежить від поведінки учасників процесу взаємодії.

5.3. Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклад.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовується для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

- Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).
- Методика викладання навчальної освітньої компоненти — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу

порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями слуху

Для здобувачів освіти з порушеннями слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має порушення слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення освітньої компоненти проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з порушеннями слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти не чують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями

зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовляння.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з порушеннями опорно-рухового апарату

Здобувачі освіти з порушеннями опорно-рухового апарату, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з порушеннями опорно-рухового апарату навчатися без необхідності фізичного перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп’ютером через рухи очей чи голови).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомогає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

6. СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Навчальна дисципліна **„ Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах”** оцінюється за модульно-рейтинговою системою. Вона складається з двох модулів.

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо.

За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.

Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.

Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.

Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.

Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.

Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп’ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.

Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної та індивідуальної навчально-дослідної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання навчальних завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід у виконанні завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

6.1. Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із освітньої компоненти, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу освіти без повторного навчання за програмою відповідної освітньої компоненти.

Загальна оцінка з освітньої компоненти: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**		**Оцінка за шкалою ECTS**	
		екзамен	**залік**		
90 – 100	*відмінно*	**5**	*зараховано*	**A**	*відмінно*
82 – 89	*добре*	**4**		**B**	*добре (дуже добре)*
75 – 81	*добре*	**4**		**C**	*добре*
64 – 74	*задовільно*	**3**		**D**	*задовільно*
60 – 63	*задовільно*	**3**		**E**	*задовільно (достатньо)*
35 – 59	*незадовільно*	**2**	*не зараховано*	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 34	*незадовільно*	**2**		**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітньої компоненти*

6.2. Система оцінювання роботи здобувача освіти упродовж семестру

Вид діяльності здобувача освіти	Максимальна кількість балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
І. Обов'язкові					
1.1. Відвідування лекцій	1		**2**		**2**
1.2. Відвідування семінарських і практичних занять	1		**3**		**3**
1.3. Робота на семінарському і практичному занятті	10		**5**		**5**
1.4. Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	10	–	–	–	–
1.5. Виконання завдань для самостійної роботи	10		**5**		**5**
1.6. Виконання модульної роботи	25		**5**		**5**
1.7. Виконання індивідуальних завдань (ІНДЗ)	10		**5**		**5**
Разом			**25**		**25**
Максимальна кількість балів за обов'язкові види роботи: 50					
ІІ. Вибіркові					
Виконання завдань для самостійного опрацювання					
2.1. Складання ситуаційних завдань із різних тем курсу	5				**1**
2.2. Огляд літератури з конкретної тематики	5				**1**
2.3. Складання ділової гри з конкретним прикладним матеріалом з будь-якої теми курсу	5				**1**
2.4. Підготовка наукової статті з будь-якої теми курсу	10				**5**
2.5. Участь у науковій студентській конференції	5				**1**
2.6. Дослідження українського чи закордонного досвіду	5				**1**
Разом					**10**
Максимальна кількість балів за вибіркові види роботи: 10					
Всього балів за теоретичний і практичний курс: 60					

6.3. Оцінка за теоретичний і практичний курс: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 60-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
54 – 60 та більше	*відмінно*	**5**	**A**	*відмінно*
45 – 53	*добре*	**4**	**BC**	*добре*
36 – 44	*задовільно*	**3**	**DE**	*задовільно*

21 – 35	*незадовільно*	**2**	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 20		**2**	**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни*

6.4. Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 40-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
36 – 40 та більше	*відмінно*	**5**	**A**	*відмінно*
30 – 35	*добре*	**4**	**BC**	*добре*
24 – 29	*задовільно*	**3**	**DE**	*задовільно*
14 – 23	*незадовільно*	**2**	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 13		**2**	**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни*

6.5. Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**		**Оцінка за шкалою ECTS**	
		екзамен	**залік**		
90 – 100	*відмінно*	**5**	*зараховано*	**A**	*відмінно*
82 – 89	*добре*	**4**		**B**	*добре (дуже добре)*
75 – 81	*добре*	**4**		**C**	*добре*
64 – 74	*задовільно*	**3**		**D**	*задовільно*
60 – 63	*задовільно*	**3**		**E**	*задовільно (достатньо)*
35 – 59	*незадовільно*	**2**	*не зараховано*	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 34	*незадовільно*	**2**		**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни*

6.6. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Залік	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2							
Т9	Т10	Т11	Т12	Т13	МК 3	Т14	Т15	Т16	Т17	МК 4	ІНДЗ	не більше 40	не більше 100
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	14		

Т1, Т2 ... Т12 – теми змістових модулів.
МК – модульний контроль

7. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття стресу: сутність, основні характеристики та види.
2. Поняття еустресу та дистресу. Їх основні відмінності.
3. Основні теоретичні підходи до вивчення стресу.
4. Концепція стресу Г. Сельє та стадії розвитку стресової реакції.
5. Основні причини та чинники виникнення стресу.
6. Фізіологічні механізми стресової реакції.
7. Психологічні механізми виникнення та розвитку дистресу.
8. Основні психологічні, фізіологічні, когнітивні та поведінкові прояви стресу.
9. Поняття стрес-асоційованих розладів та їх основні види.
10. Гостра реакція на стрес: основні ознаки та особливості перебігу.
11. Посттравматичний стресовий розлад: поняття, причини та основні прояви.
12. Розлади адаптації: причини, симптоматика та особливості психологічної допомоги.
13. Невротичні синдроми та їх зв’язок зі стресовими подіями.
14. Вплив хронічного стресу на психічне та фізичне здоров’я людини.
15. Особливості стрес-асоційованих розладів в умовах війни та надзвичайних ситуацій.
16. Психологічні наслідки переживання травматичних подій.
17. Фактори ризику та захисні фактори розвитку стрес-асоційованих розладів.
18. Поняття психологічної стійкості та резильєнтності особистості.
19. Основні принципи психологічної діагностики стресових і кризових станів.
20. Методи психологічного обстеження осіб, які пережили стресову або травматичну подію.
21. Принципи та етичні засади психологічної допомоги при стрес-асоційованих розладах.
22. Поняття першої психологічної допомоги, її мета та основні завдання.
23. Основні етапи та алгоритм надання першої психологічної допомоги.
24. Основні моделі та протоколи кризового психологічного втручання.
25. Особливості встановлення психологічного контакту з людиною у кризовому стані.
26. Психологічна допомога при страху та сильній тривозі.
27. Психологічна допомога при панічних реакціях.
28. Психологічна допомога при психомоторному збудженні та дезорієнтації.
29. Психологічна допомога при ступорі та апатії.
30. Психологічна допомога при агресивних реакціях.
31. Психологічна допомога при істеричних реакціях.
32. Психологічна допомога при плачі та виражених емоційних реакціях.

33. Психологічна допомога при гострому горі та переживанні втрати.
34. Ознаки суїцидального ризику та принципи психологічної допомоги при суїцидальній кризі.
35. Межі професійної компетентності фахівця під час роботи з кризовими станами.
36. Техніки психологічної стабілізації та заземлення.
37. Дихальні та релаксаційні техніки у психологічній допомозі при стресі.
38. Методи емоційної регуляції та саморегуляції.
39. Психологічні ресурси особистості та їх роль у подоланні стресу.
40. Роль соціальної підтримки у відновленні після травматичного стресу.
41. Особливості психологічної допомоги дітям і підліткам, які пережили стресові події.
42. Особливості психологічної підтримки військовослужбовців та ветеранів.
43. Особливості психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам.
44. Взаємозв'язок психоемоційного стану та ефективності реабілітаційного процесу.
45. Роль фахівця з терапії та реабілітації у виявленні та профілактиці стрес-асоційованих розладів.
46. Особливості професійної комунікації з пацієнтом у стані психологічної кризи.
47. Взаємодія фахівця з терапії та реабілітації з психологом, лікарем та іншими членами мультидисциплінарної команди.
48. Профілактика емоційного вигорання та вторинної травматизації фахівців реабілітаційної сфери.
49. Самодопомога та саморегуляція фахівця, який працює з особами у стресових і кризових станах.
50. Комплексний підхід до психологічної допомоги та реабілітації осіб зі стрес-асоційованими розладами.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти на заліку

Поточне тестування та самостійна робота											Залік	Сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
Т1	Т2	Т3	Т4	МК 1	Т5	Т6	Т7	Т8	МК 2	ІНДЗ	не більше 30	не більше 100
4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	14		

Т1, Т2 ... Т9 – теми змістових модулів.

*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

Оцінка за залік: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
25 – 30 та більше	відмінно	5	A	відмінно
20 – 24	добре	4	BC	добре
15 – 19	задовільно	3	DE	задовільно
0 – 14	незадовільно	2	FX	незадовільно з можливістю повторного виконання

БІЛЕТИ ДО ЕКЗАМЕНУ
(за формою)

Відкритий міжнародний університет розвитку людини „Україна”
Вінницький соціально-економічний інститут
Кафедра реабілітаційних технологій

Освітній ступінь: магістр
Усі спеціальності: Терапія та реабілітація
Семестр: I
Навчальна дисципліна: Психологічна допомога при стрес-асоційованих розладах

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

1. Психологічна допомога при ступорі та апатії.
2. Поняття першої психологічної допомоги, її мета та основні завдання.

Ситуація № 1

Після дорожньо-транспортної пригоди пацієнт перебуває у стані сильного емоційного напруження: тремтить, швидко дихає, не може зосередитися, повторює, що «нічого не розуміє» і не знає, що робити далі.

Запитання:
Які ознаки гострої стресової реакції спостерігаються?
Які першочергові дії фахівця?
Які техніки психологічної стабілізації можна застосувати?
Яких дій та висловлювань слід уникати?

Затверджено на засіданні кафедри реабілітаційних технологій
Протокол №__ від „__” _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____ Олена БАШИНСЬКА
(підпис) (ПІБ)

Екзаменатор _____ Ніна ЛЄСНІЧЕНКО

(підпис)	(посада, ПІБ)

Оцінка за екзамен: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ECTS**	
36 – 40 та більше	*відмінно*	**5**	**A**	*відмінно*
30 – 35	*добре*	**4**	**BC**	*добре*
24 – 29	*задовільно*	**3**	**DE**	*задовільно*
14 – 23	*незадовільно*	**2**	**FX**	*незадовільно з можливістю повторного складання*
1 – 13		**2**	**F**	*незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітньої компоненти*

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. опорні конспекти лекцій;
2. навчальні посібники;
3. робоча навчальна програма;
4. збірка тестових і контрольних завдань для тематичного (модульного) оцінювання навчальних досягнень студентів;
5. засоби підсумкового контролю (комп'ютерна програма тестування, комплект друкованих завдань для підсумкового контролю);
6. завдання для ректорського контролю знань студентів з навчальної дисципліни «вікова та педагогічна психологія».

8.1. Навчально-методичні аудіо- і відеоматеріали, у т.ч. для осіб з інвалідністю

1. Перша психологічна допомога: кому, коли і як — відеоматеріал Українського Червоного Хреста. https://www.youtube.com/watch?v=pAIZYODWtG4
2. Перша психологічна допомога у період конфлікту та невизначеності — вебінар Українського Червоного Хреста. https://redcross.org.ua/news/2022/04/22548/?utm_source=chatgpt.com
3. Психологічна перша допомога: навчання для психічного здоров'я — відеоматеріал ВООЗ.
4. Перша психологічна допомога при афективних реакціях на гострий бойовий стрес — навчальне відео Донецького державного університету внутрішніх справ. https://www.youtube.com/watch?v=QdIzgMnliTA
5. Як залишатися психічно здоровими в умовах стресу — цикл відеоматеріалів МОЗ України. Цикл відео МОЗ України
6. Відео про підтримку психічного здоров'я людей — Український Червоний Хрест. https://redcross.org.ua/news/2024/05/72179/?utm_source=chatgpt.com

Для інклюзивного навчання:

- методики диференційованого підходу до процесу навчання й оцінювання знань, умінь і здібностей здобувачів освіти з інвалідністю;
- дистанційні програми навчання для здобувачів освіти із проблемами слуху і порушеннями опорно-рухового апарату.
- спеціалізовані комп'ютерні програми для навчання осіб з інвалідністю;
- забезпечення осіб із проблемами зору спеціальною літературою: книгами, підручниками, навчальними посібниками, журналами, надрукованими шрифтом Брайля та укрупненим шрифтом, і звуковими комп'ютерними програмами;
- наявність аудіовізуальних засобів навчання, спеціальної навчально-методичної літератури в електронному, друкованому, аудіовізуальному форматах для осіб з інвалідністю;
- дидактичні матеріали та засоби навчання осіб з інвалідністю для дистанційної та відкритої форм навчання.

8.2. Глосарій
(термінологічний словник)

Адаптація *(лат. adapto – пристосування)* – процес активного пристосування індивіда до оточення, яке змінюється.

Афективні (лат. affecrus - настрій, хвилювання) реакції -сильні, короткочасні, нервово-психічні збудження, пов'язані переважно з невдачами.

Стрес — неспецифічна психофізіологічна реакція організму на вплив внутрішніх або зовнішніх чинників, які потребують адаптації.

Дистрес — негативний, надмірний або тривалий стрес, який перевищує адаптаційні можливості людини та може негативно впливати на її фізичне і психічне здоров'я.

Еустрес — форма стресу, яка мобілізує ресурси людини, сприяє адаптації, активності та ефективному подоланню складних ситуацій.

Стресор — зовнішній або внутрішній чинник, який спричиняє виникнення стресової реакції**.**

Стресова реакція — сукупність фізіологічних, психологічних та поведінкових змін, що виникають у відповідь на дію стресора.

Гострий стрес — короткочасна реакція на раптову, небезпечну або емоційно значущу подію**.**

Хронічний стрес — тривалий стан психофізіологічного напруження, спричинений постійною або повторюваною дією стресових факторів.

Стрес-асоційовані розлади — група психічних і психофізіологічних порушень, виникнення або загострення яких пов'язане зі значущими стресовими чи травматичними подіями.

Травматична подія — подія або ситуація, яка становить серйозну загрозу життю, здоров'ю, фізичній чи психологічній безпеці людини або інших осіб.

Психологічна травма — психоемоційний стан, що виникає внаслідок переживання надзвичайно сильних або травматичних подій та перевищення звичних адаптаційних можливостей людини.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, що може розвинутися після переживання або свідчення травматичної події та характеризується комплексом повторного переживання, уникнення, негативних змін настрою й підвищеної реактивності.

Гостра реакція на стрес — короткочасний розлад, що виникає у відповідь на надзвичайно сильний фізичний або психологічний стрес.

Розлад адаптації — стан емоційних або поведінкових порушень, пов'язаний із труднощами адаптації до значущої життєвої зміни чи стресової події.

Невротичні синдроми — комплекси психологічних і соматичних симптомів, що виникають переважно на ґрунті психоемоційного напруження та внутрішньоособистісних конфліктів.

Кризовий стан — тимчасовий стан психологічної дезорганізації, який виникає внаслідок значущої події та супроводжується зниженням здатності людини використовувати звичні способи подолання труднощів.

Кризове втручання — комплекс професійних заходів, спрямованих на стабілізацію психоемоційного стану людини та відновлення її здатності ефективно діяти в кризовій ситуації.

Перша психологічна допомога (ППД) — комплекс гуманної, підтримувальної та практичної допомоги людині, яка пережила кризову або травматичну подію.

Психологічна стабілізація — сукупність заходів, спрямованих на зниження інтенсивності гострої стресової реакції та відновлення відчуття безпеки й контролю.

Психологічна саморегуляція — здатність людини свідомо впливати на власний емоційний, когнітивний та фізіологічний стан.

Емоційна регуляція — процес усвідомлення, контролювання та адаптивного вираження власних емоцій.

Заземлення — техніки психологічної стабілізації, які допомагають людині зосередитися на теперішньому моменті та відновити відчуття реальності й безпеки.

Копінг-стратегії — способи свідомого або автоматизованого подолання людиною стресових ситуацій і їх наслідків.

Психологічна резильєнтність — здатність людини адаптуватися до складних, стресових або травматичних обставин, відновлювати функціонування та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси.

Психологічний ресурс — внутрішні та зовнішні можливості людини, які допомагають долати стрес, підтримувати адаптацію та відновлювати психоемоційну рівновагу.

Тривога — емоційний стан очікування потенційної загрози, який супроводжується психічним і фізіологічним напруженням.

Страх — емоційна реакція на безпосередню або сприйняту загрозу**.**

Панічна реакція — раптовий епізод інтенсивного страху або дискомфорту, що супроводжується вираженими фізіологічними та психологічними симптомами.

Апатія — стан емоційної байдужості, зниження активності, мотивації та інтересу до навколишнього середовища**.**

Ступор — стан різкого зниження рухової та мовленнєвої активності, який може виникати як реакція на сильний стрес або травматичну подію.

Дезорієнтація — порушення здатності правильно визначати місце, час, ситуацію або власний стан.

Психомоторне збудження — стан підвищеної рухової та емоційної активності, який може супроводжуватися тривогою, агресивністю та дезорганізованою поведінкою.

Агресія — поведінка або емоційна реакція, спрямована на завдання шкоди іншій людині, собі чи навколишньому середовищу.

Гостре горе — сильна емоційна реакція на втрату значущої людини, стосунків, здоров'я, майна або важливих життєвих перспектив.

Суїцидальний ризик — імовірність виникнення суїцидальних думок, намірів або поведінки.

Терапевтичний альянс — професійні взаємини між фахівцем і пацієнтом, засновані на довірі, співпраці, взаємній повазі та узгодженні цілей допомоги.

Пацієнтоорієнтований підхід — підхід, за якого потреби, цінності, можливості, цілі та особисті обставини пацієнта враховуються під час планування і здійснення допомоги.

Біопсихосоціальна модель — комплексний підхід до оцінювання стану людини, який передбачає врахування біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Мультидисциплінарна реабілітаційна команда — група фахівців різних спеціальностей, які спільно планують і здійснюють комплексну реабілітацію пацієнта.

Вторинна травматизація — негативні психологічні наслідки, які можуть виникати у фахівців внаслідок тривалої роботи з людьми, які пережили травматичні події.

Емоційне вигорання — стан фізичного та емоційного виснаження, пов'язаний із тривалим професійним стресом.

Професійна рефлексія — усвідомлення та критичний аналіз фахівцем власних професійних дій, емоцій, ресурсів і результатів роботи.

Професійна компетентність — сукупність знань, умінь, навичок, професійних цінностей та відповідальності, необхідних для безпечного й ефективного виконання професійних завдань.

8.3 Рекомендована література

Основна:

1. Агаєв НА, Кокун ОМ, Пішко ІО, Лозінська НС, Остапчук ВВ, Ткаченко ВВ. Збірник методик для діагностики негативних психічних стані військовослужбовців: метод. посіб. [Інтернет]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2016 [цитовано 2017 Січ 18]. 234 с. Доступно: http://lib.iitta.gov.ua/107163/1/Посібник%20НПС_16.pdf
2. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад : навчальний посібник. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 120
3. Кокун ОМ., Агаєв НА, Пішко ІО, Лозінська НС. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. метод.посіб. [Інтернет]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ; 2018 [цитовано 2018 Жовт 17]. 310 с.Доступно: http://lib.iitta.gov.ua/710955/1/ПОСІБНИК_НДЦ_2018.pdf

4. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків : Право, 2014. 584 с
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч.посіб. Том 2. Київ, 2018. 240 с
6. Максименко С. Д. Основи генетичної психології Київ. НПЦ Перспектива 2012.
7. Перша психологічна допомога : посіб. для тренера / уклад. : Чернобровкіна В. А., Гірник А. М. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017.96 с.
8. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с
9. Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посіб. /В.І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова, І. І. Приходько та ін. Харків :Акад. ВВ МВС України, 2011. 250 с
10. Хомуленко Т.Б., Війна як учитель Харків: ХНАДУ, 2024. 138 с.

Допоміжна:

1. Левицька ЛВ. Вплив емоцій на стан здоров’я особистості. В:Чайковський МЄ, редактор. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". Хмельницький: ХІСТ;2010;(2), с. 234-7.
2. Основи практичної психології. За ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєвої. Київ. 1999.
3. Маркова МВ, Козира ПВ. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. Мед. психологія. 2015;(1):8-13.
4. Мозгова ТП, Лещина ІВ, Федорченко СВ. Стрес і розлади адаптації. Укр. вісн. психоневрології. 2015;(3):152.
5. Устінов ОВ. Психічне здоров’я як складова національної безпеки.Укр. мед. часоп. 2013;(1):16-8.

Статті викладача та здобувачів освіти

1. Лєсніченко Н. Особливості сприймання власного тіла в юнацькому віці. The VI International Science Conference «Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of Internet technologies into society», February 23 – 26, 2021, Stockholm, Sweden. P.528-531

2. _Лєсніченко Н. Причини виникнення розладів харчової поведінки у юнацькому віці. Сучасні тенденції психології та психотерапії:досвід та перспективи. Збірник наукових праць Наука: психологія м. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2021. С.99-106

3. Лєсніченко Н.П. Особливості розвитку мотиваційної сфери особистості в підлітковому віці Реабілітація: фізична, психологічна, соціальна. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Вінниця, 17-18 травня 2024р. За заг. ред. Г.В. Давиденко. Вінниця : ТОВ «ДРУК», 2024.

4. Лєсніченко Н. Психосоматика у фокусі історії. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. С. 200-204.

5. Н.Лєсніченко REGULATORY PREDICTORS OF BODILY INTERNALITY AMONG STUDENTS Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди; Психология;. №66,Харків 2022. С-153-167

6. Ніна Лєсніченко, Роман Бельмега, Сергій Гаврилястий Олег Соколов Психологічні ресурси особистісного розвитку в ранньому юнацькому віці Наукові перспективи: журнал СЕРІЯ "Психологія" 5(59) 2025 С.1984-1999

7. Nina Liesnichenko, Psychosocial rehabilitation under long-term stress: a relevant approach for effectively achieving results , JOURNAL OF INTERDISC IPLINARY RESEARCH. 2022. P. 703-713. https://r2.donnu.edu.ua/items/ddba82fb-8662-419a-a0d1-b577fc1114bd

8. Лєсніченко Н. Методика діагностики тілесного локусу контролю. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 62. 2020. С.294-316. (фахове видання)

9. Лєсніченко Н. Психологічні особливості тілесного я жінок, хворих на рак репродуктивної системи. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія" №63. 2021. С.107-116 http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology (фахове видання)

10. Lesnichenko N.,. Neuropsychological Approach to the Problem of Aggressive Manifestations of Personality. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 12. 3, 2021. P. 11-24. (фахове видання, включено до таких наукометричних баз: Web of Science)

11. Лєсніченко Н. П.ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВПО The 7th International scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (March 20-22, 2025) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2025., p.300-305

12. ВВ Найчук, НП Лєсніченко Розвиток стресостійкості особистості засобами арттерапії в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Видавничий дім «Гельветика»2024. С.133-136 (фахове видання)

13. Horodetska O., Kyrychenko Yu., Kyrychenko V., Liesnichenko N., Androshchuk O., Leshnova O. PHYSICAL THERAPY IN INDIVIDUALS AFTER ACUTE CEREBRO- VASCULAR ACCIDENT «Перспективи та інновації науки»: журнал. 2026. No 3(61) 2026. С. 1638-1649(фахове видання)

14. Nina Liesnichenko, Psychosocial rehabilitation under long-term stress: a relevant approach for effectively achieving results , JOURNAL OF INTERDISC IPLINARY RESEARCH. 2023 . P. 703-713. https://r2.donnu.edu.ua/items/ddba82fb-8662-419a-a0d1-b577fc1114bd

(фахове видання, включено до таких наукометричних баз: Web of Science)
15. Inha, POLILUIEVA , Tetiana, MARCHAK , Victoriia, NAICHUK , Nina, LIESNICHENKO , Yevheniia, KOCHERHA , Pavlo, KUTS (2025) Improving the Mental and Physical Capabilities of University Students in the Context of Using art Therapy. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience 16(4) Сторінки 558-567 (2025/10/15 фахове видання, включено до таких наукометричних баз: Web of Science)

8.4.Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про освіту». Офіційний текст на сайті Верховної Ради України

2. Закон України «Про вищу освіту». Офіційний текст на сайті Верховної Ради України

3. Міністерство освіти і науки України. **Затверджені стандарти вищої освіти**,

Електронні бібліотеки та наукові ресурси:

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. — www.nbuv.gov.ua
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського. — dnpb.gov.ua
4. Національний репозитарій академічних текстів. — Національний репозитарій академічних текстів
5. Google Scholar — пошукова система для наукових публікацій з психології, педагогіки та суміжних наук. — Google Scholar

Навчальні та мультимедійні ресурси:

1. Prometheus — українська платформа масових відкритих онлайн-курсів. — https://prometheus.org.ua/?utm_source=chatgpt.com
2. Освіта.ua — інформаційні та навчально-методичні матеріали з освіти та психології. https://osvita.ua/?utm_source=chatgpt.com
3. Всеосвіта — електронні навчальні матеріали, презентації, методичні розробки з психології та педагогіки. https://vseosvita.ua/?utm_source=chatgpt.com
4. YouTube — відеолекції та навчальні матеріали
5. http://studme.com.ua/psihologiya/default.htm На сайті можна знайти конспекти лекцій з психології на теми: вікова психологія, загальна психологія, педагогічна психологія психологічне консультування та психологічна корекція, і т.д.. (укр.)
6. http://test.vin.com.ua Колекція тестів з психології. (укр.)

8.5. Сертифікаційні програми (електронні курси)

1. Prometheus — українська платформа масових відкритих онлайн-курсів. Психологія стресу та способи боротьби з ним — https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/

2.«Психологія стресу та способи боротьби з ним» — Prometheus. Курс присвячений саморегуляції, подоланню стресу та психологічній допомозі; передбачає сертифікат.

8.6. Фахові періодичні видання України з дисципліни

1. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Наукові студії із соціальної та політичної п с и х о л о г і ї

2. Personality and Environmental Issues, https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/75

3. Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Асоціація сприяння наукам та інноваціям Психологічний часопис

4. Київський національний університет імені Тараса Шевченка Український психологічний журнал

5. Волинський національний університет імені Лесі Українки. П с и х о л о г і ч н і студії\

6. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»

7. Західноукраїнський національний університет. Психологія і суспільство

8. Науковий журнал «Габітус» http://habitus.od.ua/2023

9. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»

8.7. Універсальні та спеціалізовані інформаційні системи і програмні продукти для опанування освітньої компоненти

Програмне забезпечення	**Призначення**	**Умови використання (вільний доступ в Інтернеті, згідно договору, придбані ліцензії тощо)**
Moodle	***Розміщення лекційних матеріалів, презентацій, завдань, тестів; організація самостійної роботи та контролю знань.***	Вільне програмне забезпечення з відкритим кодом; використання через навчальну платформу закладу освіти
Zoom / Google Meet	***Проведення дистанційних лекцій, практичних занять, консультацій та групових обговорень***	Вільний доступ до базових функцій через Інтернет

Canva	***Розроблення навчальних презентацій, інфографіки, схем, психологічних плакатів та візуальних матеріалів***	Вільний доступ до базових функцій
Google Scholar	***Пошук наукових статей, монографій, дисертацій та інших наукових джерел з вікової та педагогічної психології.***	Вільний доступ в Інтернеті.

продукти для опанування дисципліни

9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Форми занять	**Наявне матеріально-технічне забезпечення**	**Необхідне матеріально-технічне забезпечення**
Лекція	кафедральний ноутбук	проєктор, інтерактивна дошка, фломастери до неї, приміщення з доступом до Інтернету
Практичні заняття	наочні та роздаткові матеріали, переносна дошка з відривними листами паперу	спеціалізований кабінет
Модульний контроль	Доступ до мережі Інтернет	приміщення комп’ютерного класу