

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра практичної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Психологія стресу**  
**та посттравматичний стресовий розлад**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 053 «Психологія» / «Практична психологія»

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Інститут людини

(назва інституту, факультету, відділення)



2016 – 2017 навчальний рік

Робоча програма «Психологія стресу та посттравматичний стресовий розлад»  
для студентів за освітньою програмою «Практична психологія»

Розробники: Циганчук Тетяна Володимирівна, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології; Маланьїна Тетяна Михайлівна, кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри практичної психології  
Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри практичної психології

Протокол від “30” серпня 2016 року №1

Завідувач кафедри практичної психології  
(О.М. Лозова)

Розподіл годин звірено з робочим планом. Структура типова.

Заступник директора Інституту людини  Н. А. Клішевич

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологія стресу та посттравматичний стресовий розлад» розроблено кафедрою практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка. Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія стресу та посттравматичний стресовий розлад» складена відповідно до навчального плану магістрів для спеціальності «Практична психологія».

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами Європейської кредитно трансферно-накопичувальної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань для опанування відповідно до вимог освітньо-професійного ступеня, алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психологія стресу та посттравматичний стресовий розлад», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Вивчення дисципліни "Психологія стресу та посттравматичний стресовий розлад" передбачає підвищення професійної компетентності практичних психологів та сприяє ефективній самореалізації їх, як фахівців.

**Мета курсу** – формування й поглиблення знань про історію становлення даної дисципліни, висвітлення її основних проблем і сучасних тенденцій, також підготовка студентів до практичної експертної та корекційної роботи.

### **Завдання курсу:**

- \* сформувати уявлення про предмет і понятійний апарат психології стресу;
- \* ознайомити студентів із концепціями вивчення психологічного стресу, причинами виникнення й формами прояву стресових та посттравматичних стресових станів, впливами стресу на успішність діяльності й здоров'я;
- \* визначити психологічні методи діагностики й корекції стресу та травматичного стресу в сучасних умовах.

**Вивчення курсів дисципліни спрямовані на формування таких фахових компетентностей:**

- \* орієнтуватися в особливостях індивідуально-психологічних проявів стресового та посттравматичного стресового розладів;
- \* оцінювати приналежність особи групи ризику;
- \* застосовувати діагностичні методики, адекватні досліджуваній психічній реальності та завданню вирішення науково-прикладної проблеми
- \* надавати психологічну допомогу особам, що знаходяться під дією стрес-фактору.

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	нормативна	
Модулів – 2	Спеціальність 053 «Психологія» Освітня програма «Практична психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		5-й	5
		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		9-й	9
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-професійний рівень: другий (магістерський)	Лекції	
		16 год.	8
		Практичні, семінарські	
		16 год.	8
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		80 год.	96
		Модульний контроль	
		8	
Вид контролю:			
залік	залік		

## II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### МОДУЛЬ 1

#### ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 60 год., із них 8 год. – лекції, 8 год. – семінарські заняття, 40 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

Вивчення модуля "Психологія стресу" завершується заліком

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторні:	лекцій	семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
<b>Психологія стресу</b>								
1.	Вступ до психології стресу	14	4	2	2		10	
2.	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	14	4	2	2		10	
3.	Чинники та наслідки стресу	14	4	2	2		10	
4.	Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу	14	4	2	2		10	
	Модульний контроль							4
<b>Разом:</b>		<b>60</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>40</b>	<b>4</b>

### III. ПРОГРАМА

#### МОДУЛЬ 1

#### ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

##### Лекція 1. Вступ до психології стресу (2 год.)

Предмет і завдання психології стресу. Місце психології стресу в системі наук. Особливості психології стресу як міждисциплінарного наукового знання. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Функції станів. Диференціювання стресу і інших станів. Поняття стресу та його особливості. Теорії емоцій (психоорганічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).

**Основні поняття теми:** стрес, емоція, фізіологічний стрес, психологічний стрес.

**Семінар 1.** Місце психології стресу в системі наукового знання

##### Лекція 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу (2 год.)

Загальні та індивідуальні прояви стресу. Поняття про стресостійкість. Основні характеристики самоконтролю. Самоконтроль в структурі стресостійкості. Емоційні

компоненти стресостійкості. Поняття про емоційний інтелект та емоційну компетентність. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу.

**Основні поняття теми:** стресостійкість, самоконтроль, емоційний інтелект, компетентність.

**Семінар 2.** Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу.

### **Лекція 3. Чинники та наслідки стресу (2 год.)**

Різновиди стресу. Об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення стресу.

Класифікація стресорів. Форми прояву стресового стану. Поведінкові прояви стресу. Когнітивні наслідки стресу. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. Стрес і надійність професійної діяльності. Хронічні і прикордонні стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності.

Феномен професійного вигорання.

**Основні поняття теми:** стресор, професійний стресор, ознаки стресу

**Семінар 3. Чинники та наслідки стресу**

### **Лекція 4. Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу (2 год.)**

Проблема дослідження психоемоційних стресових станів. Методики дослідження наявності та динаміки стресового стану. Експрес-діагностика стресового стану. Проблема подолання стресу та корекції стресового стану.

Загальні принципи регуляції психічних станів. Загальна класифікація методів оптимізації станів. Поняття копінг-стратегії. Класифікація копінг – стратегій.

Індивідуальний стиль подолання стресу. Методи психологічної саморегуляції станів. Зовнішні методи регуляції психічних станів. Індивідуальні особливості освоєння навичок саморегуляції.

**Основні поняття теми:** експрес-діагностика, профілактика, подолання, копінг-стратегія, індивідуальний стиль, корекція.

**Семінар 4. Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу**

## **IV. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ**

Тиждень							
Кількість балів за модуль	113						
Лекції	1	2	3	4			
Теми лекцій	Вступ до психології стресу	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	Чинники та наслідки стресу	Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу			
Семінари	1	2	3	4			

Теми семінарських занять	Місце психології стресу в системі наукового знання (10 балів)	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу (10 балів)	Чинники та наслідки стресу (10 балів)	Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу (10 балів).
Самостійна робота	CP1 (10 балів)	CP2 (10 балів)	CP3 (10 балів)	CP4 (10 балів)
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (25 балів)			
<b>Підс.контр</b>	<b>Залік</b> <b>Коеф. 1,13</b>			

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 60 год., із них 8 год. – лекції, 8 год. – семінарські заняття, 40 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

## V. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Змістовий модуль I

#### **Семінар 1.**

**Тема: Місце психології стресу в системі наукового знання (2 год.)**

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Місце психології стресу в системі міждисциплінарного наукового знання.
2. Завдання психології стресу.
3. Класифікація станів.
4. Концепції стресу.
5. Теорії емоції.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

**Рекомендована основна література: [7; 8]**

#### **Семінар 2.**

**Тема: Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу (2 год.)**

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Стресостійкість та її залежність від індивідуальних характеристик.
2. Концепції стресостійкості.
3. Роль самоконтролю і волі в стресостійкості.
4. Емоційний інтелект та його характеристики.
5. Мотивація в стресостійкості.
6. Темпераментальні характеристики і їх роль в перебігу стресової реакції.
7. Характерологічні характеристики та їх роль в подоланні стресу.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

**Рекомендована основна література: [1;4;5;6]**

**Семінар 3.**

**Тема: Чинники та наслідки стресу (2 год.)**

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Різновиди стресу.
2. Об'єктивні причини виникнення стресу.
3. Поведінкові прояви стресу.
4. Когнітивні наслідки стресу.
5. Емоційні характеристики стресового стану.
6. Психофізіологічні характеристики стресу.
7. Чинники виникнення професійного стресу.
8. Чинники виникнення навчального стресу

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Навчальна дискусія.

**Рекомендована основна література:[4; 6;8]**

**Семінар 4.**

**Тема: Напрями гармонізації психологічного стану в наукових дослідженнях стресу (2 год.)**

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Застосування психотропних речовин з метою оптимізації функціонального стану
2. Музикотерапія.
3. Рефлексологічний метод
4. Метод біологічного зворотного зв'язку.
5. Нормалізація режиму харчування.

1. Навіювання і самонавіяння.

2. Тілесно-орієнтовані техніки

3. Прийоми та методи когнітивної раціонально-емотивної терапії А. Бека та А. Еліса.

4. Прийоми і техніки взяті з гештальттерапії, психосинтезу.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Навчальна дискусія.

**Рекомендована основна література:[3;4;8]**

## VI. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Змістовий модуль I. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

**Тема 1. Вступ до психології стресу**

1. Розкрити взаємозв'язок психології стресу та психофізіології.
2. Проаналізувати переваги та недоліки існуючих теорій емоцій.



## Тема 2. Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу

1. Проаналізувати методи дослідження стресу.
2. Визначити переваги та недоліки існуючих методів дослідження стресу.

## Тема 3. Чинники та наслідки стресу

1. Навести класифікацію стресорів.
2. Визначити особливості навчального стресу.

## Тема 4. Чинники та наслідки стресу

1. Охарактеризувати бібліотерапію як метод подолання стресу.
2. Охарактеризувати імітаційні ігри як метод подолання стресу.

## VII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студента із дисципліни оцінюється за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення європейську (ECTS) шкалу подано відповідно у табл. 7.1. та 7.2

Таблиця 7.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ з/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
	<b>Змістовий модуль I. ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ</b>	
	Відвідування лекцій 4 x 1 бал	4
	Відвідування семінарських занять 4x 1 б.	4
	Робота на семінарських заняттях 4x 10 б.	40
	Модульні контрольні роботи	25
	Самостійна робота	40
	Коефіцієнт $1,13$	Всього: $113:1,13=100$
	Підсумковий рейтинговий бал	100

У процесі оцінювання навчальних досягнень студента-магістранта застосовуються такі методи:

- **Методи усного контролю:** індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік.
- **Методи письмового контролю:** модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе.
- **Методи самоконтролю:** уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Модульний контроль знань магістрантів здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної 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.

## Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з. можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1 – 35 балів	Незадовільно з обов'язковим повторними вивчення курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

## VIII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

*I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

## 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання 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: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

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

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

## ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ Опорні конспекти лекцій;
- ✓ Навчальні посібники;
- ✓ Робоча навчальна програма;
- ✓ Збірка тестових і контрольних завдань для модульного підсумкового оцінювання навчальних досягнень студентів;

## Х. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Березин, Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации, некоторые области применения / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. – М. : Фолиум, 1994. – 175 с.
2. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 23, № 3. – С. 106–116.
3. Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 544 с.
4. Василюк, Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
6. Кириленко, Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
7. Психология состояния : хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров ; под ред. А. О. Прохорова. – М. : ПЕРСЭ ; СПб. : Речь, 2004. – 680 с.
8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

### *Додаткова:*

1. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–85.
2. Белоус, В. В. Структурно-функциональная характеристика интегральной индивидуальности / В. В. Белоус // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 130–136.
3. Конопкин, О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38–39.
4. Леонова, А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.
5. Ніколаєнко, С. О. Дослідження особистісних аспектів саморегуляції у студентів ВНЗ / С. О. Ніколаєнко, О. С. Ніколаєнко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред.: Максименка С. Д., Карамушки Л. М. – К., 2005. – Т. 1. : Соціальна психологія. Організаційна психологія. Економічна психологія, ч. 14. – С. 120–125.
6. Циганчук, Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X., Вип. 16. – С. 564–574.
7. Циганчук, Т. В. Основні форми прояву стресових станів у студентів / Т. В. Циганчук // Збірка наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Україна в євро інтеграційних процесах». – К., 2008.

## МОДУЛЬ II. ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 60 год., із них 8 год. – лекції, 8 год. – семінарські заняття, 40 год. – самостійна робота, 4 год. – модульний контроль.

Вивчення навчальної дисципліни "Психологія травматичного стресу" завершується складанням заліку

### I. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин						
		Разом	Аудиторні:	лекцій	семінарських	Індивідуальна робота	Самостійна робота	Підсумковий контроль
1	Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад.	28	8	4	4		20	
2	Методи корекції травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу.	14	4	2	2		10	
3	Горе як психічна травма	14	4	2	2		10	
	Модульний контроль	4						4
<b>Разом:</b>		60	16	8	8		40	4

## **II. ПРОГРАМА**

### **Лекція №1, 2 Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад.**

Визначення та чинники психічної травми, класифікація психічних травм.

Гострий стресовий розлад (ОСР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Посттравматичні стресові порушення, комплексна травматизація. Механізми виникнення посттравматичного стресу. Нейрофізіологія травми.

Проблеми діагностики ПТСР, методи діагностики.

*Основні поняття теми:* Психічна травма, травматичні ситуації, травматична пам'ять (травматичні спогади), травматичний стрес, травматичні стресові реакції, посттравматичні стресові реакції, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), флеш беки, інтрузії, травма карта

Семінар №1. Перша психологічна допомога особам, що пережили травматичні події.

Семінар №2. Військова травма.

### **Лекція №3. Методи корекції травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу.**

Перша допомога особам, що зазнали впливу травматичних подій. Психологічний дебрифінг, як метод екстреної допомоги: показання і застереження.

Методи корекції ПТСР. Базові принципи роботи з травмованими людьми. Психоедукація, соціальна підтримка, психотерапія. Фазовий підхід у роботі з ПТСР.

Вторинна травматизація, методи самопомоги.

*Основні поняття теми:* дебрифінг, психоедукація, травма конфронтація, EMDR-терапія, вторинна травматизація.

**Семінар-практикум №3:** Прийоми та техніки роботи з травматичним стресом та посттравматичним стресовим розладом

### **Лекція 4. Горе як психічна травма.**

Горе як психічна травма.

Концепція прив'язаності. Побудова і розрив емоційних зв'язків, втрата об'єкту, фази переживання скорботи.

Нормальна і патологічна скорбота, загальна симптоматика горя, динаміка горювання.

Принципи і задачі роботи з горем, специфіка психологічної допомоги на кожній фазі переживання горя.

*Основні поняття теми:* прив'язаність, нормальна скорбота, паталогічна скорбота, динаміка горювання.

**Семінар №4:** Синдром втрати.

### III. Навчально-методична карта дисципліни «Травматичний стрес»

Разом: 60 год., лекції – 8 год., семінарські заняття – 68 год.,  
самостійна робота – 40 год., модульний контроль – 4 год.

Тиждень	1	II	III	IV
Модулі	Змістовий модуль 1			
Кількість балів за модуль	138			
Лекції	1-2		3	4
Теми лекцій	Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад		Методи корекції травматичного та посттравматичного стресового розладу	Горе як психічна травма
Семінари	1	2	3	4
Теми семінарських занять	Перша психологічна допомога особам, що пережили травматичні події	Військова травма	Прийоми та техніки роботи з травматичним та посттравматичним стресом	Синдром втрати
Самостійна робота	CP1 (20 балів)		CP2 (10балів)	CP3 (10балів)
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота (50 балів)			
Коефіцієнт	1,38			

#### IV. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

##### ***Семінар 1.***

Тема: Перша психологічна допомога особам, що пережили травматичні події.

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Що таке ППД і чим вона не являється
2. Ключові опорні елементи
3. Принципи діяльності при наданні ППД
4. Необхідні навички та робота у команді

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Навчальна дискусія.

Рекомендована основна література:[1,2, 3 метод.матеріали]

##### ***Семінар 2.***

Тема: Військова травма

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Бойовий стрес
2. Посттравматичний стресовий розлад у учасників бойових дій
3. Консультування і психотерапія учасників бойових дій

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Навчальна дискусія.

Рекомендована основна література:[1, 2, 4,6,7]

##### ***Семінар 3.***

Тема: Прийоми та техніки роботи з травматичним стресом та посттравматичним стресовим розладом

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Фазовий підхід у роботі з ПТСР
2. Основні форми роботи з дорослими: ТФ-КПТ терапія, EMDR
3. Основні форми роботи з дітьми

II. Практична частина

4. Прийоми та техніки роботи з травматичним стресом

III. Перевірка виконання самостійної роботи.

IV. Навчальна дискусія.

Рекомендована основна література:[1,2,3, 4, 6]

##### ***Семінар 4.***

Тема: Синдром втрати.

План заняття

I. Теоретична частина.

Понятійно-категоріальний апарат теми.

1. Горювання як процес. Стадії і завдання горя
2. Консультування людей, що пережили втрату
3. Особливості психологічної допомоги дітям при горюванні.

II. Перевірка виконання самостійної роботи.

III. Навчальна дискусія.

Рекомендована основна література:[1, 2, 3]



## V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1 . Травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад (20 б)

1. Охарактеризуйте та опишіть нейрофізіологічні процеси при психотравмі
2. Проаналізуйте роль соціального середовища та ресурсності особистості у подолання психотравми
3. Опрацюйте статтю «Травма, робота, суспільство» (електр. рес. <http://traumatherapy.com.ua/content/travma-rabota-i-obshchestvo>). Викладіть власні думки щодо даної проблеми.
4. Охарактеризуйте основні психологічні проблеми та специфіку психологічної допомоги біженцям.

Тема 2. Методи корекції травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу (10 б.)

1. Проаналізуйте особливості надання психологічної допомоги дітям при подоланні травматичного стресу.
2. Проаналізуйте погляди фахівців відносно доцільності застосування методів психологічного де брифінгу та травмаконфронтації.

Тема 3. Горе як психічна травма (10 б.)

1. Опрацюйте роботу Дж. Боулбі «Побудова та розрив емоційних зв'язків» та законспектуйте основні положення (лекція 5).
2. Охарактеризувати специфіку психологічної допомоги дітям при переживанні горя.

## VI. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ

Навчальні досягнення студента із дисципліни оцінюється за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип поопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок; розширення кількості підсумкових балів до 100.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти (п. IV), де зазначено види й терміни контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS) шкалу подано відповідно у табл. 8.1 та 8.2

Таблиця 8.1

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ з/п	Вид діяльності	Кількість рейтингових балів
1.	Відвідування лекцій 4 x 1 бал	4
2.	Відвідування семінарських занять 4 x 1 б.	4
3.	Робота на семінарських заняттях 4 x 10 б.	40
4	Модульні контрольні роботи	50
5	Самостійна робота	40
Коефіцієнт 1,38		Всього: 138:1,38=100
Підсумковий рейтинговий бал		100

У процесі оцінювання навчальних досягнень студентів застосовуються такі методи:

- *Методи усного контролю:* індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда.

- *Методи письмового контролю:* модульне письмове тестування.

- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на семінарських заняттях 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.

## Порядок переведення рейтингових показників успішності у європейські оцінки ЄКТС

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90 – 100 балів	Відмінно – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з. можливими незначними недоліками
B	82 – 89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 – 81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 – 74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності.
E	60 – 68 балів	Достатньо – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35 – 59 балів	Незадовільно з можливістю повторного складання – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання.
F	1 – 35 балів	Незадовільно з обов'язковим повторними вивчення курсу – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни.

## VII. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

*I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності*

## 1) За джерелом інформації:

- *Словесні*: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.
- *Наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація.
- *Практичні*: вправи.

2) За логікою передачі і сприймання 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: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

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

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

## VIII. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- ✓ опорні конспекти лекцій;

- ✓ навчальні посібники;
- ✓ робоча навчальна програма;
- ✓ збірка тестових і контрольних завдань для модульного підсумкового оцінювання навчальних досягнень студентів;

## ІХ. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. (гл.2-5) (<http://ibib.ltd.ua/psihologicheskaya-pomosch-krizisnyih.html>)
3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях/ А.А. Осипова – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
4. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса/ Н.В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
5. Травма, работа, суспільство (електр. рес. <http://traumatherapy.com.ua/content/travma-rabota-i-obshchestvo>)
6. Посттравматичний стрес (Управління психічного здоров'я. Neu York State <http://www.omh.ny.gov/omhweb/russian/booklets/ptsd.html>)
7. Характеристика бойового стресу і бойової психічної травми // А.Г.Караян, І.В.Сиромятников. Прикладна військова психологія, 2006 (<http://medbib.in.ua/harakteristika-boevogo-stressa-boevoy.html>)

### Додаткова:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006 - 352 с.
2. Боулби, Дж. Построение и разрыв эмоциональных связей. М.-ЕКО.- 1998
3. Ващенко І.В., Антонова О.Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Навч. посіб. / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова - К.: Знання, 1998. – 289 с.
- 4. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом/ С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.**
5. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние, проблемы, психоагностика и психологическая помощь: учебное пособие/Р.В. Кадыров. – СПб.:Речь, 2012. – 448 с.
6. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях/ Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. – 2 изд. испр., доп. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2008 – 292 с.
7. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов/ А.А. Осипова. – М.:ТЦ «Сфера», 2000. – 512с.
8. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс – тренинг/ А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. – СПб.:Питер, 2004. – 194 с.
9. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, Т.І. Кочергіна. – К.: ІНКОС, 2002 – 272 с.
10. Лебедев В.И. Экстремальная психология. Психическая деятельность в технических и экологически замкнутых системах: Учебник / В.И. Лебедев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.- 431 с.

11. Медицинская и судебная психология: Курс лекций: Учебное пособие/ Под ред. Т.Б. Дмитриевой, Ф.С.Сафуанова. – М.: Генезис, 2009. – 606 с.