МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор із науково-педагогічної роботи
_____ Сергій СЛОБОДЯН

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Теорія і практика роботи з психотравмами

THEORY AND PRACTICE OF WORKING WITH PSYCHOLOGICAL TRAUMA

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни *«Теорія і практика роботи з психотравмами»* є однією із складових комплексної підготовки усіх фахівців.

« 4 » березня 2025 р. 25 с.

Розробник: *Середа Ірина Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти*

Гарант ОПП «Логопедія» Супрун М.О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«Теорія і практика роботи з психотравмами»* розглянуто на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Протокол № 4 від « 5 » березня 2025 р.

В.о. завідувачки кафедри *Катерина ШАПОЧКА*

Проєкт робочої програми навчальної *«Теорія і практика роботи з психотравмами»* розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від « 6 » березня 2025 р.

Голова *Людмила ХРЯЩЕВСЬКА*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни *«Теорія і практика роботи з психотравмами»* погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу *Андрій ЛАБАРТКАВА*

Робочу програму навчальної дисципліни *«Теорія і практика роботи з психотравмами»* затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від « 26 » березня 2025 р.

Голова НМР НУК *Сергій СЛОБОДЯН*

© НУК, 2025
© Середа І.В., 2025

ЗМІСТ

Вступ *4*
1. Опис навчальної дисципліни *5*
2. Мета вивчення навчальної дисципліни *6*
3. Передумови для вивчення дисципліни *6*
4. Очікувані результати навчання *6*
5. Програма навчальної дисципліни *6*
6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування *11*
7. Форми поточного та підсумкового контролю *11*
8. Критерії оцінювання результатів навчання *15*
9. Засоби навчання *15*
10. Рекомендовані джерела інформації *16*

ВСТУП

Анотація

Курс «Теорія і практика роботи з психотравмами» - варіативна навчальна дисципліна психолого-педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки магістрів педагогічних спеціальностей. Авторський курс спрямовано на ознайомлення студентів з діалектичною природою психологічного травмування як психологічного феномену та основними напрямами і методами на шляху зцілення для кращого розуміння і допомоги/самодопомоги травмованим особам. Програма курсу передбачає розкриття базових теоретичних засад психотравми, основних видів травматичних розладів, принципів та підходів до роботи з дисоціаціями та іншими наслідками психотравм. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій загальної та вікової психології, засвоєння основних положень теорії розвитку особистості.

Ключові слова: психотравмуюча ситуація, психотравма, дисоціація, емоційний стан, ресурсність, зцілення, травмотерапія, психоедукація, тілесна терапія.

Summary

The course "Theory and practice of working with psychotraumas" is a variable educational discipline of the psychological-pedagogical cycle, which is an important component of the training of masters in pedagogical specialties. The author's course is aimed at familiarizing students with the dialectical nature of psychological trauma as a psychological phenomenon and the main directions and methods on the way to healing for better understanding and help/self-help for injured persons. The course program involves revealing the basic theoretical foundations of psychotrauma, the main types of traumatic disorders, principles and approaches to work with dissociations and other consequences of psychotrauma. Prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of general and age psychology, assimilation of the basic provisions of the theory of personality development.

Key words: psychotraumatic situation, psychotrauma, dissociation, emotional state, resourcefulness, healing, trauma therapy, psychoeducation, physical therapy.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">А Освіта</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Електронний адрес РПНД на сайті Університету</td><td rowspan="8">Педагогічні спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Індивідуальне науково-дослідне завдання
–</td><td>20 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 150</td><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4;

самостійної роботи студента – 4</td><td rowspan="5">Освітній рівень:
другий (магістерський)</td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>100 год.</td><td>136 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна</td></tr>
</table>

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Теорія і практика роботи з психотравмами» полягає в ознайомленні студентів з теоріями та сучасними техніками роботи з психотравмами.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія і практика роботи з психотравмами» ґрунтується на знаннях базових засад загальної та вікової психології, основних положень теорії розвитку особистості.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ПРН 1. Здатність визначати мотиви, цілі та шляхи екологічної реалізації педагогічної діяльності для збереження ментального здоров'я.

ПРН 2. Формування поняття психотравма та її наслідків для учасників освітнього процесу у діяльності педагога.

ПРН 3. Здатність застосовувати основні методи та прийоми подолання наслідків психотравми в психологічному супроводі освітнього процесу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

І. Загальнопредметні:

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

ЗК-1.7. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підходові до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексій

ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно- освітньому, навчально-реабілітаційного середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

ІІ. Фахові:

ФК.-1 Теоретико-методологічна. Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

ФК.-6. Психологічна компетентність (відповідно нозології). Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і

навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

ФК.-8. Корекційно-педагогічна компетентність. Здатність виконувати корекційну роботу з профілактики, послаблення, виправлення порушень психофізичного розвитку дітей (залежно від нозології) у навчально-виховному процесі, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу і форми організації навчання. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей. Здатність корекційно спрямовувати діяльність дитячого колективу, в якому є дитина/діти з психофізичними порушеннями. Здатність організовувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Теорія і практика роботи з психотравмами

Змістовий модуль 1. **Теорія психотравми**

Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм

1. Поняття травми в психології
2. Діалектика психотравми
3. Історія дослідження психотравми
4. Види психотравм
5. Ознаки травми. Ступені психотравми
6. Відновлення після травми

Література [5]; [7]; [8].

Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція

1. Психологія стресу
2. Нейробіологія стресу
3. Полівагальна теорія стресу
4. Вікно толерантності

Література [5]; [7]; [8].

Змістовий модуль 2. Дитячі травми

Тема 1. Травми розвитку. Дитячі травми

1. Що таке травми розвитку?
2. Види дитячих травм
3. Наслідки травм розвитку

Література [3]; [5]; [7]; [8]; [9].

Тема 2. Травма прив'язаності. Довербальна травма

1. Травма прив'язаності
2. Типи прив'язаності
3. Як подолати травму прив'язаності?
4. Довербальна травма

Література [3]; [5]; [7]; [8]; [9].

Змістовий модуль 3. Наслідки психотравм

Тема 1. Дисоціативні розлади

1. Явище дисоціації в психології
2. Типи дисоціації

3. Симптоми і діагностика дисоціацій
4. Терапія дисоціативних розладів
5. Фобії, пов'язані з дисоціацією
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Тема 2. Сором і провина. Образа
1. Сором і провина: основні характеристики і причини виникнення
2. Етапи розвитку сорому і провини
3. Токсичний сором. Наслідки і стратегії уникнення
4. Образа. Мінімізування наслідків образ
5. Прощення. Підходи до пробачення
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Змістовий модуль 4. Травматичні розлади
Тема 1. Розлади харчової поведінки
1. Причини виникнення розладів харчової поведінки
2. Види та особливості розладів харчової поведінки
3. Афективні стани та когнітивні патерни при РХП
4. Лікування і терапія РХП
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Тема 2. Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад
1. Війна як травматичний фактор
2. Фази переживання травматичної події
3. Бойовий стрес і бойова втома
4. Нейробіологія змін у військових
5. Види військових травм. ПТСР
6. Терапія військових травм. Посттравматичне зростання
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Змістовий модуль 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід
Тема 1. Терапія травми. Психоедукація
1. Психологічне консультування і психотерапія
2. Принципи психологічного консультування і психотерапії
3. Завдання і напрями психотерапії
4. Терапія травми
5. Психоедукація.
6. Комунікативні техніки
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Тема 2. Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія
1. Особливості когнітивно-поведінкової терапії.
2. Методи і техніки когнітивно-поведінкової терапії.
3. Стандарти консультацій когнітивно-поведінкового терапевта.
4. Тілесно-орієнтоаний підхід у психотерапії
5. Техніки тілесно-орієнтованої терапії
Література [3]; [4]; [5]; [6]; [7]; [8].

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Теорія психотравми										
Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	15	2	2	–	11	15	1	0	–	14
Тема 2. Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція	15	2	4	–	9	15	1	2	–	12
Разом за змістовим модулем 1	30	2	6	–	20	30	2	2	–	26
Усього годин	30	2	6	–	20	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 2. Дитячі травми										
Тема 1. Травми розвитку. Дитячі травми	15	2	2	–	11	15	1	2	–	12
Тема 2. Травма прив’язаності. Довербальна травма	15	2	4	-	9	15	1	0	-	14
Разом за змістовим модулем 2	30	4	6	–	20	30	2	2	–	26
Усього годин	30	4	6	-	20	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 3. Наслідки психотравм										
Тема 1. Дисоціативні розлади	15	2	2	-	11	15	0	0	–	15
Тема 2. Сором і провина. Образа	15	2	4	-	9	15	0	2	–	13
Разом за змістовим модулем 3	30	4	6	-	20	30	0	2	–	28
Усього годин	30	4	6	-	20	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 4. Травматичні розлади										
Тема 1. Розлади харчової поведінки	15	2	2	-	11	15	0	2	–	13
Тема 2. Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад	15	2	4	-	9	15	0	0	–	15
Разом за змістовим модулем 4	30	4	6	-	20	30	0	2	–	28
Усього годин	30	4	6	-	20	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід										
Тема 1. Терапія травми. Психоедукація	15	2	2	-	11	15	0	2	-	13

Тема 2. Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно-орієнтована терапія	15	2	4	-	9	15	0	0	-	15
Разом за змістовим модулем 5	30	4	6	-	20	30	0	2	-	28
Усього годин	30	4	6	-	20	30	0	2	-	28
Разом за курсом	150	20	30	0	100	150	4	10	0	136

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Теоретичні підходи до вивчення психотравми	2	0
2	Види та ознаки психотравм	2	2
3	Полівагальна теорія стресу. Вікно толерантності	2	0
4	Травми розвитку. Дитячі травми	2	2
5	Травма прив'язаності	2	0
6	Довербальна травма	2	0
7	Дисоціативні розлади	2	0
8	Сором і провина	2	2
9	Образа і прощення	2	0
10	Розлади харчової поведінки	2	2
11	Травми війни. Посттравматичний стресовий розлад	2	0
12	Нарцисична травма	2	0
13	Терапія психотравми	2	2
14	Когнітивно-орієнтована терапія	2	0
15	Тілесно-орієнтована терапія	2	0
	Разом	30	10

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год. / 1 заняття***;
- підготовка до контрольних заходів – ***20-40 год. / 1 захід***
- підготовка проектних завдань - ***5–10 год. / 1 проєкт.***

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних робіт	30	30
2	Підготовка до контрольних заходів	25	36
3	Виконання проєктних завдань*	45	70
	Разом	100	136

6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

1) на лекційних заняттях:

– лекція;
– пояснення;
– дискусія;
– диспут;

– ілюстрування;
– демонстрація;
– відеометод;
– майстер-клас
2) на семінарських заняттях:
– практична робота;
– фронтальне опитування;
– частково-пошуковий метод;
– спостереження.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:
- усні відповіді (семінарські заняття);
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру.

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання

Усні відповіді на семінарських заняттях	**Критерії оцінювання**
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
4	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
2	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
0	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість

	суттєвих помилок, не обґрунтована.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів (5 відповідей по 5 бали ДФН, 2 відповіді по 5 бали ЗФН).

Самостійна (проєктна) робота	**Критерії оцінювання**
10	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
3	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (10 робіт по 5 балів ДФН, ЗФН).

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
ДФН 25-23 ЗФН 40-36	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
ДФН 22-20 ЗФН 35-30	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 19-16 ЗФН 29-25	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.

ДФН 15-10 ЗФН 24-15	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 9–5 ЗФН 14-5	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів складності та відсутності виконання завдань III рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
0	Робота не виконувалася.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів для ДФН, 40 бали для ЗФН

Форма контролю	**Максимальна кількість балів**	
	Денна форма	**Заочна форма**
Практичні заняття	15х2 бали = 30 балів	5х4 бали = 20 балів
Самостійна (проєктна) робота	15х3 бали = 45 балів	15х3 бали = 45 балів
Контрольна (письмова) робота	1х25 балів= 25 балів	1х35 бали = 35 бали
Всього	**100**	**100**

8. Критерії оцінювання результатів навчання

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	6
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	3
ЗМ 2	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 3	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 4	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 5	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4

		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
Контрольна робота			25	Контрольна робота	35
Підсумковий контроль		Іспит		Іспит	
Сума			100		100

9. Засоби навчання

Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали (навчальні кінофільми, а також інтерв'ю, виступи тощо як фактографічний матеріал).

На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.

Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Гібсон Крісті. Подарунок травми: Як пережити травмувальні події і перетворити їх у точку зростання /Крісті Гібсон. - Київ: Видавництво "КНТ", 2024. 310 с.
2. Д-р Джудіт Герман. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знущань у сім'ї до політичного терору. - Львів: Видавництво Старого Лева, 2022. - 424 с.
3. Джексон Наказава, Донна. Уламки дитячих травм. Чому ми хворіємо і як це припинити /Донна Джексон Наказава; пер.з англ. В.Пушиної. 384 с.
4. Колк ван дер Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому /Бессел ван дер Колк; пер. З англ. А.Цвіри. - Х. : Віват, 2024. - 624 с.
5. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: Основи роботи з наслідками травматичних подій. - Israel Trauma Coalition, 2023.
6. Мері Бет Вільямс, Сойлі Пойюла. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. - Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. -528 с.
7. Травматичні події: психологічна підтримка і самодопомога: Довідник. Рада Європи, 2022.
8. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. – 160 с.
9. Шталь Ш. Твоїй внутрішній дитині потрібен дім / Штефані Шталь; перекл. З нім. Ю. Микитюк. - Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2022. - 256 с.

Допоміжна література

1. Бурбо Ліз П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. 256 с.

2. Ворман Ю. Техніки керування гнівом URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-keruvati-gnivom-shchob-ne-psuvati-stosunki-z-otochennyam/ (дата звернення: 20.12.2022)

3. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.

4. Голдінг Софі. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста/ пер. з англ. М.Козиренко. Харків: Вид-во «Ранок»: «Фабула», 2020. 160 с.

5. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.

6. Ґоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Ґоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)

7. Ґоулстон М., Ґолдберг Ф. Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 192 с.

8. Емоційний серфінг. URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/praktika-emotional-surfing-dlya-regulyacii-negativnih-emociy/ (дата звернення: 20.12.2022)

9. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим // Scientific Journal Virtus 40 (40), p.53-56, 2020.

10. Лівін Марк, Полудьонний Ілля. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці. К.: Наш Формат, 2022. 264 с.

11. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

12. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

13. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 2006. 448 с.

14. Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями URL: https://lux.fm/lifestyle_t4 (дата звернення: 19.12.2022)

15. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит / Саймон Рего, Сара Фейдер; пер. С англ. О.М.Савінової. - Київ: "Науковий світ", 2023. - 172 с.

16. Розквас А. Ключові типи відновлення енергії. URL: https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/kak-vosstanovit-svoj-vnutrennij-resurs-effektivnye-sovety/ (дата звернення: 20.12.2022)

17. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.

18. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.

19. Санд Ілсе. Сумую за тобою. Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле / Ілсе Санд; пер. З англ. Д.Москвітіної. - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. 192 с.

20. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. 123 с.

21. Середа І.В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. 156 с.

22. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань // Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022.

23. Спрінг Дженіс Абрамс та Спрінг Майкл. Я пробачаю тобі. Свобода дарувати прощення /Дженіс Абрамс Спрінг та Майкл Спрінг; перекл. З англ. О.Соломарської . - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 336 с.

24. Тавваб Недра Гловер. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 304 с.

25. Як побороти панічні атаки. URL: https://mind.ua/openmind/20249226 (дата звернення: 20.12.2022)

26. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/ (дата звернення: 15.12.2022)

12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Сайт Міністерства освіти та науки України http://www.mon.gov.ua/
3. Сайт Національної академії педагогічних наук України http://naps.gov.ua/