

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

Олександра СИДОРЕНКО

від "30" жовтня 2025 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Інна ВАРНАВСЬКА

Протокол засідання кафедри

соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ

від "01" вересня 2025 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія стресу та ПТСР

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітньо-професійна програма – Практична психологія

Спеціальність – 053 Психологія

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Кропивницький-Херсон – 2025

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Психологія стресу та ПТСР
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Соціальних та поведінкових наук
Викладач	Валентина Валеріївна Московченко, доцент кафедри соціальних та поведінкових наук, PhD
Контактна інформація	номер телефону викладача: 0931987911 адреса електронної пошти: moskovchenko_v@ksaeu.kherson.ua адреса електронної пошти кафедри: kafphilosophy@ukr.net
Графік консультацій	Понеділок 10.00 – 17.00. Для погодження часу онлайн консультацій здобувачам слід писати на електронну пошту викладача
Програма дисципліни	Тема 1. Теоретичні основи психології стресу Поняття стресу: еволюція наукових підходів (Г. Сельє, Р. Лазарус, сучасні когнітивні моделі). Фізіологічні механізми стресу: роль нервової та ендокринної систем, вісь ГГН (гіпоталамус–гіпофіз–наднирники). Психологічні компоненти стресу: когнітивна оцінка, емоційна реакція, поведінкові стратегії. Види стресу: еустрес і дистрес, гострий і хронічний стрес. Стресори: зовнішні та внутрішні, індивідуальні й соціальні чинники. Індивідуальні відмінності реагування на стрес (вік, стать, темперамент, особистісні риси). Стрес у професійній діяльності психолога. Тема 2. Психологічна травма та травматичний досвід Поняття психологічної травми: критерії та межі визначення. Типи травматичних подій: одноразові, повторювані, комплексні травми. Механізми формування травматичного досвіду. Пам'ять і травма: флешбеки, дисоціація, тілесна пам'ять. Вторинна та вікарна травматизація (у помічних професіях). Особливості травматичного досвіду в умовах війни та масових криз. Фактори ризику та захисні фактори розвитку посттравматичних розладів. Тема 3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): клініко-психологічні аспекти ПТСР у міжнародних класифікаціях (DSM-5, МКХ-11). Основні симптоматичні кластери ПТСР. Коморбідні розлади (депресія, тривожні розлади, залежності). Особливості ПТСР у дітей, підлітків і дорослих. Відстрочений ПТСР та хронічний перебіг. Відмінності між ПТСР, гострою стресовою реакцією та розладом адаптації. Соціальні наслідки ПТСР для особистості та спільноти. Тема 4. Діагностика стресу та ПТСР Клінічне інтерв'ю та збір психологічного анамнезу. Психодіагностичні методики оцінки стресу та травми. Скринінгові інструменти для ПТСР. Спостереження та аналіз поведінкових і невербальних проявів. Етичні аспекти діагностики травматизованих клієнтів. Особливості роботи з клієнтами, які пережили бойові дії та втрату. Обмеження психологічної діагностики та міждисциплінарна взаємодія.

	Тема 5: Психологічна допомога та профілактика ПТСР Основні принципи психологічної допомоги при стресі та травмі. Кризове втручання та перша психологічна допомога. Сучасні підходи до психотерапії ПТСР (КПТ, EMDR, тілесно-орієнтовані методи). Ресурсні техніки та стабілізація клієнта. Робота з резильєнтністю та посттравматичним зростанням. Профілактика професійного вигорання та самопомога психолога. Психоосвітня робота та підтримка спільнот в умовах тривалого стресу.
Мова викладання	Українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	Курс " Психологія стресу та ПТСР " спрямований на спрямована на формування у студентів системного розуміння природи стресу, психологічної травми та посттравматичних розладів, а також на розвиток професійних компетентностей у сфері психологічної допомоги особам, які зазнали впливу травматичних подій. Курс охоплює теоретичні, клініко-психологічні та прикладні аспекти вивчення стресу і ПТСР, зокрема в умовах тривалих соціальних криз і воєнних дій. У межах дисципліни розглядаються сучасні наукові підходи до розуміння стресу, механізми формування травматичного досвіду, діагностичні критерії та симптоматика ПТСР, а також методи психологічної діагностики, кризового втручання та психотерапевтичної підтримки. Значна увага приділяється етичним аспектам роботи з травматизованими клієнтами, профілактиці вторинної травматизації та професійного вигорання психолога. Вивчення дисципліни сприяє розвитку у студентів навичок аналізу стресових і травматичних станів, формуванню здатності застосовувати науково обґрунтовані методи психологічної допомоги, а також підготовці до практичної діяльності в умовах підвищеного психологічного навантаження та соціальної нестабільності.
Інформаційний пакет дисципліни	Наводиться Веб-посилання на навчально-інформаційний портал університету, де знаходяться робоча програма навчальної дисципліни; завдання для самостійної роботи з методичними рекомендаціями; питання до заліку (екзамену); література базова та допоміжна; тексти лекцій з вказівкою назв тем та планів лекцій у відповідності до календарно-тематичного плану.

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	Метою курсу є формування у студентів цілісного теоретичного та практичного розуміння психологічних механізмів стресу і травматичного досвіду, розвитку професійних компетентностей у сфері психологічної діагностики, консультування та психологічної допомоги особам, які пережили стресові та травматичні події, а також підготовка майбутніх психологів до етичної та ефективної професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та соціальних криз.
Завдання вивчення дисципліни	Завдання вивчення курсу «Психологія стресу та ПТСР»: 1. Теоретична підготовка Ознайомлення студентів із сучасними науковими концепціями стресу, психологічної травми та посттравматичного стресового розладу; засвоєння базових понять, моделей і механізмів виникнення,

	перебігу та наслідків стресових і травматичних станів; формування системного розуміння клініко-психологічних та соціальних аспектів ПТСР. 2. Практичне засвоєння технік Оволодіння базовими методами психологічної діагностики стресу і травматичних реакцій; засвоєння практичних технік стабілізації, саморегуляції, кризового втручання та первинної психологічної допомоги; розвиток навичок застосування теоретичних знань у навчально-практичних ситуаціях. 3. Формування професійних компетенцій Розвиток умінь аналізувати психологічний стан клієнта, визначати прояви стресу та ПТСР, планувати психологічну допомогу в межах професійної компетентності; формування навичок етичної взаємодії з травматизованими особами, міждисциплінарної співпраці та професійної рефлексії. 4. Особистісний розвиток студентів Сприяння розвитку емоційної усвідомленості, стресостійкості та резильєнтності майбутніх психологів; формування навичок саморегуляції та профілактики професійного вигорання; підвищення рівня особистої відповідальності, емпатії та готовності до роботи в умовах підвищеного психологічного навантаження.
--	--

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. ЗК 04. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 06. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК 11. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
Спеціальні (фахові)	СК 08. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни) СК 09. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту. СК 13. Здатність розробляти шляхи подолання проблем особистості і знаходити ефективні методи їх вирішення. СК 14. Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	ПРН 09. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні з рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання) ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни) ПРН 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПРН 23. Демонструвати уміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та

	застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.
--	---

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	2024-2025 ; 2025-2026
Семестр	5
Курс	3
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова компонента
Пререквізити	Основи психологічного консультування та психокорекції
Постреквізити	Психосоматика

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	3/90
Лекції	20
Практичні / Семінарські	24
Лабораторні	
Самостійна робота	46
Форма підсумкового контролю	Залік

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Навчальний процес потребує використання мультимедійного проектора, навчального простору, в якому меблі можуть бути переміщені в ході заняття
Обладнання	Мультимедійне обладнання

8. Політика курсу

Загальні вимоги	Здобувачі вищої освіти повинні планомірно та систематично засвоювати навчальний матеріал. Активно працювати під час практичних занять, брати участь в обговорення дискусійних питань та кейсів, повною мірою долучатись до активних форм навчання. Заохочується робота у наукових гуртках, підготовка тез доповідей та участь у конференціях, підготовка та публікація наукових статей, участь у конкурсах наукових робіт та інше.
Політика щодо дедлайнів і перескладання	Практичні та самостійні роботи, надані з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від загальної суми балів за конкретне заняття). Умови перескладання. Засвоєння пропущеної теми лекції з поважної причини перевіряється під час опитування на практичних заняттях. Пропуск лекції з неповажної причини відпрацьовується студентом (співбесіда, реферат тощо). Пропущені практичні заняття та самостійні роботи, незалежно від причини пропуску, студент відпрацьовує згідно з графіком

	консультацій.
Політика щодо відвідування	Відвідування занять є обов'язковим. Процедура відпрацювання пропущених занять з об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) відбувається за рахунок виконання і здачі завдань та теоретичних матеріалів з пропущених тем. Не запізнюватись на заняття. Дотримуватись техніки безпеки. Завчасно ознайомлюватись з темою практичної роботи. Пропущенні заняття відпрацьовувати у встановлений викладачем час.
Політика щодо виконання завдань	Позитивно оцінюються відповідальність, старанність, креативність, фундаментальність. Під час підготовки до практичних занять виконання самостійної роботи необхідно спиратись на конспект лекцій та рекомендовану літературу. Водночас вітається використання інших джерел з альтернативними поглядами на ті чи інші питання задля формування продуктивної дискусії та різнобічного вивчення тем дисципліни
Академічна доброчесність	Роботи здобувачів є виключно оригінальним дослідженням чи міркуванням. Будь-яке списування або плагіат (використання, копіювання підготовлених завдань та/або розв'язання задач іншими здобувачами) тягне за собою анулювання зароблених балів. Використання друкованих і електронних джерел інформації під час підсумкового контролю, виконання контрольних робіт заборонено. Списування під час контрольних, тестових робіт та протягом іспиту заборонено.

9. Структура курсу

Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				балів
		годин				
		лк	лаб.	сем. / пр.	СР	
Тема 1	Теоретичні основи психології стресу	4		4	9	16
Лекція	Теоретичні основи психології стресу	4				
Практика				4		10
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів.				9	6

Тема 2	Психологічна травма та травматичний досвід	4		4	9	16
Лекція	Психологічна травма та травматичний досвід	4				
Практика				4		10
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				9	6
Тема 3	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): клініко-психологічні аспекти	4		4	9	16
Лекція	Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): клініко-психологічні аспекти	4				
Практика				4		10
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				9	6
Тема 4	Діагностика стресу та ПТСР	4		6	9	16
Лекція	Діагностика стресу та ПТСР	4				
Практика				6		10
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни				9	6

	передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів					
Тема 5	Психологічна допомога та профілактика ПТСР	4		6	10	16
Лекція	Психологічна допомога та профілактика ПТСР	4				
Практика				6		10
Самостійна робота	Опрацювання лекційного матеріалу. Самостійне вивчення окремих питань та тем за списком рекомендованої літератури. Оволодіння основними поняттями та категоріями дисципліни. Програма вивчення дисципліни передбачає моделювання ситуаційних завдань та розв'язування прикладних задач по кожній змістовій частині дисципліни, що підвищує якість засвоєння теоретичного матеріалу та розвиває практичні навички студентів				10	6
ПК ЗЧ 2	Залік					20
Разом за ЗЧ2		20		24	46	90 год 100 б
Всього за дисципліною		20		24	46	90 год 100 б

10. Форми і методи навчання

Лекція	Словесні методи навчання: пояснення (інформаційно-повідомлювальне, інструктивне-практичне, пояснювально-спонукальне, система зображально-виражальних засобів. Словесний метод (лекція – вступна, тематична, оглядова, підсумкова). Проведення лекційних занять включає: викладення теоретичного матеріалу, оглядові лекції з використанням наочного матеріалу, опорного конспекту, лекції візуалізації з використанням мультимедійних технологій Наочні методи навчання, ілюстрування Обробка лекційного матеріалу починається з детального розбору конспекту лекцій. На даному етапі варто розібратися в сутності кожного поняття і положення, домагатися розуміння логічного змісту формулювань. При цьому варто використовувати основну і додаткову літературу, наукові праці, монографії.
Практичні /Семінарські	Презентації, демонстрація, обговорення, аналіз конкретних ситуацій, дискусія, бесіди, роботи в малих групах тощо Методи навчання: проблемно-пошукове навчання (проблемного викладення матеріалу, створення

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	1. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація: методичні рекомендації / уклад.: Волошин П.В., Шестопалова Л.Ф., Підкоритов В.С. та ін. Харків, 2002. 47 с. 2. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Львів: Інститут психічного здоров'я Українського Католицького Університету, 2015. 3. Харченко В.Є., Шугай М.А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 160 с. 4. Шестопалова Л.Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медикопсихологічні аспекти. Гуманітарний часопис. 2005. №1. С. 103-108. 5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). URL: https://psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm 6. The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 11th revision (ICD-11). URL: https://icd.who.int/browse11/l-m/en
Додаткова	1. Блінов О.А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. К.: НАОУ, 2006. 80 с. 2. Блінов О.А. Прояви посттравматичних стресових розладів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир, 2013. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 32. С. 15-20. 3. Брієр Дж.Н., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів: Свічадо, 2015. 448 с.

	4. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. 5. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: клінічний посібник / [Панько Т.В., Явдак І.О., Колядко С.П. та ін.]; під ред. П.В. Волошина. Х.: Арсіс, 2001. 303 с. 6. Михальський А.В., Царьов Ю.О. Посттравматичний стресовий розлад: історичний огляд. Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 12. С. 687-695. 7. Мюллер М. Якщо Ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Свічадо, 2016 120 с. 8. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 9. Сошенко Т., Габінська А. Ефективність психотерапії та фармакотерапії в лікуванні ПТСР у військовослужбовців і ветеранів. НЕЙРОNEWS. 2018. №3 (96). С. 32-36. 10. Стадник І.В., Мушкевич М.І. Психологічні особливості переживання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) учасниками зони антитерористичної операції (АТО). Психологія: реальність і перспективи. 2015. Випуск 4. С. 244-248. 11. Smucker M., Dancu C., Foa E. Imagery Rescripting: A New Treatment for Survivors of Childhood Sexual Abuse Suffering From Posttraumatic Stress. Journal of Cognitive Psychotherapy. 1994. №9. Р. 3-17.
Інформаційні ресурси	1. Студентський портал URL: https://stud.com.ua 2. Он-лайн підручники URL: http://www.pravo.vuzlib.su/book_z811.html 3. Підручники он-лайн URL: http://osvita.ua 4. Навчальні матеріали он-лайн URL: https://pidruchniki.com 5. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України — https://mon.gov.ua/ 6. Офіційний сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського — http://www.nbuv.gov.ua/ 7. Офіційний сайт ХДАЕУ — https://www.ksau.kherson.ua/ 8. Освітній портал (Moodle) ХДАЕУ — http://dspace.ksau.kherson.ua:8888/ 9. Наукова бібліотека ХДАЕУ — https://www.ksau.kherson.ua/news-2/nmb.html 10. Кафедра соціальних та поведінкових наук ХДАЕУ — 11. https://www.ksau.kherson.ua/econom/%D0%BA%D0%B0%D1%84%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0-%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.html