

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт  
Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Розробник  
Завідувач кафедри розробника  
Завідувач кафедри спеціальності  
Гарант освітньої програми  
Декан ФФВіС  
Т.в.о. директора ННІПО  
Начальник НМВ

Тіхомірова О. В.  
Гетманцев С. В.  
Довгань Н. Ю.  
Бондаренко І.Г.  
Вербицький В.А.  
Зуб К. М.  
Постикіна Є. Г.

Миколаїв – 2025 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Психологія стресових ситуацій	
Галузь знань	А Освіта	
Спеціальність	А7 Фізична культура і спорт	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Фізична культура і спорт	
Рівень вищої освіти	Бакалаврський	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1	
Навчальний рік	2025-2026	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1	2, 3
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	3 кредитів / 90 годин	
Структура курсу: – лекції – семінарські заняття (практичні, лабораторні, півгрупові) – годин самостійної роботи студентів	Денна форма	Заочна форма
	15	6
	30	4
	45	80
Відсоток аудиторного навантаження	50%	11%
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Залік	

## 2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни

**Мета вивчення дисципліни:** навчити здобувачів застосовувати набуті теоретичні знання з психології стресових ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травмуючі ситуації. Практичне освоєння прийомів і методів надання психотерапевтичної допомоги людям зі стресовими і посттравматичними розладами.

### Основні завдання курсу:

- ознайомити з основними теоретичними конструктами психології кризової та травматичних ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травматичні ситуації.
- виробити у студентів ряд умінь та навичок застосування набутих знань у практичних сферах своєї діяльності, активізувати особистісний та творчий потенціал майбутнього фахівця;
- сформувані вміння використовувати на практиці придбані протягом вивчення курсу теоретичні знання;
- озброєння студентів такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації у майбутній професії;
- займатися науковими дослідженнями у даній галузі.

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

<b>Інтегральна компетентність (ІК)</b>	<b>ІК</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК 9</b>	Навички міжособистісної взаємодії.
	<b>ЗК 12</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	<b>СК 11</b>	Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

У результаті вивчення дисципліни студент :

### має знати:

- предмет і методологію дисципліни, місце дисципліни серед інших наук, структуру стресу;
- теоретичні моделі посттравматичних стресових розладів, види, рівні реакцій на травматичну ситуацію;
- принципи та підходи, на яких мають ґрунтуватись психологічна діагностика, консультування, психологічна допомога і корекція осіб, що пережили кризові та екстремальні ситуації.

### має вміти:

- здійснювати первинну психологічну діагностику в осіб, після впливу екстремальних умов;
- встановлювати емпатичний і довірчий контакт, здійснювати підтримку інших людей;
- застосовувати психологічні знання в професійній роботі;
- орієнтуватись в спектрі проблем, що виникають.

Відповідно до освітньої програми очікувані **програмні результати навчання** включають вміння:

<b>ПРН 5</b>	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
<b>ПРН 18.</b>	Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.

### 3. Програма навчальної дисципліни

Денна форма:

№	Теми	Лекції	Практичні (семинарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.	2	2	6
2	Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.	2	4	4
3	Тема 3. Психологічні механізми стресу.	2	4	6
4	Тема 4. Динаміка протікання стресу.	2	6	4
5	Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації.	2	2	4
6	Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.	2	4	4
7	Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.	3	4	6
8	Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях.		2	4
9	Тема 9. Управління стресом.		2	7
<b>Всього за курсом</b>		<b>15</b>	<b>30</b>	<b>45</b>

Заочна форма:

№	Теми	Лекції	Практичні (семинарські, лабораторні, півгрупові)	Самостійна робота
1	Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.	2		9
2	Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.			9
3	Тема 3. Психологічні механізми стресу.			9
4	Тема 4. Динаміка протікання стресу.	2		9
5	Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації.			9
6	Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.			9
7	Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.	2		9
8	Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях.		2	8
9	Тема 9. Управління стресом.		2	9
<b>Всього за курсом</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>80</b>

### 4. Зміст навчальної дисципліни

#### 4.1. План лекцій

Денна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість
---	---------------------	-----------

		ГОДИН
1.	<b>Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.</b> 1.Історичний вимір виникнення вчення про стрес 2.Сутність стресу, його види, ступені вираження 3.Базові теорії та моделі стресу	2
2.	<b>Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.</b> 1.Особливості адаптаційного синдрому. 2.Фізіологічні механізми стресу. 3.Загальна характеристика біологічного стресу.	2
3.	<b>Тема 3. Психологічні механізми стресу.</b> 1.Сутність поняття «психологічний стрес». 2.Причини виникнення психологічного стресу. 3.Критерії психологічного стресу.	2
4.	<b>Тема 4. Динаміка протікання стресу.</b> 1.Динаміка протікання стресу. 2.Методи дослідження стресу. 3.Типи захисних механізмів у стресовій ситуації.	2
5.	<b>Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації.</b> 1.Стресостійкість особистості в кризових ситуаціях. 2.Керування стресами. 3.Методи самопомоги при стресі. 4.Стрес-тест.	2
6.	<b>Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.</b> 1.Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки. 2.Чому повернення до навчання під час війни не просто можливе, а й необхідне?	2
7.	<b>Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.</b> 1.Самопомога при стресі. 2.Допомога при стресі.	3
<b>Разом</b>		<b>15</b>

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1	<b>Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.</b> 4.Історичний вимір виникнення вчення про стрес 5.Сутність стресу, його види, ступені вираження 6.Базові теорії та моделі стресу	2
2.	<b>Тема 4. Динаміка протікання стресу.</b> 4.Динаміка протікання стресу. 5.Методи дослідження стресу. 6.Типи захисних механізмів у стресовій ситуації.	2
3.	<b>Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.</b> 3.Самопомога при стресі. 4.Допомога при стресі.	3
<b>Разом</b>		<b>6</b>

**4.2. План практичних (семінарських) занять**

Денна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1.	<b>Тема 1. Психологія стресових ситуацій в системі міждисциплінарного наукового знання.</b> 1. Історичний вимір виникнення вчення про стрес 2. Сутність стресу, його види, ступені вираження	2

	3. Базові теорії та моделі стресу	
2.	<b>Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.</b> 1. Поняття стресу та його фізіологічне значення. 2. Особливості адаптаційного синдрому. 3. Фізіологічні механізми стресу. 4. Загальна характеристика біологічного стресу.	2
3.	<b>Тема 2. Фізіологічні механізми стресу.</b> 1. Роль нервової системи у розвитку стресу. 2. Гормональні механізми стресової реакції. 3. Вплив стресу на функціональний стан організму людини.	2
4.	<b>Тема 3. Психологічні механізми стресу.</b> 1. Сутність поняття «психологічний стрес». 2. Причини виникнення психологічного стресу. 3. Когнітивна оцінка стресової ситуації. 4. Критерії психологічного стресу.	2
5.	<b>Тема 3. Психологічні механізми стресу.</b> 1. Емоційні та поведінкові реакції на стрес. 2. Психологічні механізми адаптації та подолання стресу. 3. Вплив психологічного стресу на психічний стан і діяльність людини.	2
6.	<b>Тема 4. Динаміка протікання стресу.</b> 1. Поняття динаміки стресу та основні етапи його розвитку. 2. Стадія тривоги та первинна реакція організму на стресор. 3. Стадія резистентності та механізми адаптації.	2
7.	<b>Тема 4. Динаміка протікання стресу.</b> 1. Стадія виснаження та її фізіологічні прояви. 2. Особливості гострого та хронічного перебігу стресу. 3. Фактори, що впливають на тривалість і наслідки стресу.	2
8.	<b>Тема 4. Динаміка протікання стресу.</b> 1. Методи дослідження стресу. 2. Типи захисних механізмів у стресовій ситуації. 3. Методи профілактики та регуляції стресових станів.	2
9.	<b>Тема 5. Первинна психологічна допомога в стресовій ситуації.</b> 1. Стресостійкість особистості в кризових ситуаціях. 2. Керування стресами. 3. Методи самопомоги при стресі. 4. Стрес-тест.	2
10.	<b>Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.</b> 1.Травматична подія, її вплив на психіку та наслідки. 2.Чому повернення до навчання під час війни не просто можливе, а й необхідне? 3.Психологічні особливості учасників освітнього процесу в умовах війни.	2
11.	<b>Тема 6. Психологічне здоров'я учасників освітнього процесу під час війни.</b> 1. Роль освітнього середовища у збереженні психологічного здоров'я. 2. Механізми психологічної адаптації до умов війни в освітньому процесі. 3. Психолого-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу.	2
12.	<b>Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.</b> 1. Поняття стресу та необхідність самопомоги в стресових ситуаціях. 2. Ознаки та симптоми стресового стану в організмі та поведінці. 3. Методи психологічної саморегуляції при стресі.	2
13.	<b>Тема 7. Самопомога та допомога при стресі.</b> 1. Дихальні та тілесно-орієнтовані техніки зниження напруження. 2. Соціальна підтримка як фактор подолання стресу та допомога іншим. 3. Профілактика стресу та формування стресостійкості в повсякденному житті.	2
14.	<b>Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самопомоги в гострих стресових ситуаціях.</b> 1. Техніки заземлення: Вправа «Тут і тепер». 2. Техніки інтелектуального заземлення.	2

	3. Техніки стабілізації: Антистресове дихання. 4. Стабілізаційна техніка в уяві: Вправа «Безпечне місце».	
15.	<b>Тема 9. Управління стресом.</b> 1. Ключові складові вигорання. 2. Робота зі стресом. 3. Стратегії управління стресом. 4. Щеплення від стресу.	2
<b>Разом</b>		<b>30</b>

Заочна форма:

№	Тема заняття / план	Кількість годин
1.	<b>Тема 8. Відпрацювання технік психологічної самодопомоги в гострих стресових ситуаціях.</b> 5. Техніки заземлення: Вправа «Тут і тепер». 6. Техніки інтелектуального заземлення. 7. Техніки стабілізації: Антистресове дихання. 8. Стабілізаційна техніка в уяві: Вправа «Безпечне місце».	2
2.	<b>Тема 9. Управління стресом.</b> 5. Ключові складові вигорання. 6. Робота зі стресом. 7. Стратегії управління стресом. 8. Щеплення від стресу.	2
<b>Разом</b>		<b>4</b>

Семінарське заняття передбачає доповідь здобувачів за зазначеними питаннями, та обговорення їх у групі.

#### 4.3. Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота «Підготовка до практичних занять»

Мета: опрацювання питань теми практичного заняття, що могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

Завдання: за змістом лекції та додатковою літературою підготувати виступи на практичному занятті.

Зміст письмового звіту: законспектувати основні тези виступу на практичному занятті.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

Самостійна робота: написання та захист реферату з обраної тематики за запропонованим переліком.

Мета: передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату.

Завдання: студент повинен ознайомитися з переліком поданих на практичне заняття тем рефератів і обрати одну з них.

Зміст письмового звіту: за вимогами, що подані вище, підготувати реферат.

Зміст усного звіту: виступити перед студентами академічної групи на практичному занятті з темою реферату.

Обсяг реферату: 10-15 сторінок друкованого тексту (формат А4). У рефераті потрібно розкрити суть проблеми, дати визначення основних понять, огляд стану проблеми і основних підходів до її вивчення.

*Перелік тем для підготовки реферату*

#### **Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях (виконання реферату на вибір):**

1. Психологічні особливості жертв соціальної дискримінації.
2. Психологічні проблеми біженців.
3. Способи інтерпретації реальності як унікальні та специфічні чинники кризових станів.
4. Екзистенційні виміри та кризові переживання особистості.
5. Кохання як чинник кризових переживань особистості.

6. Стрес радіаційної загрози та неперервна прихована атомна паніка, їх психологічні причини і наслідки.
7. Бойові мистецтва Сходу та Заходу: психологічний аспект.
8. Психологічні аспекти переживання кризи професійного розвитку.
9. Психологічна криза в контексті духовного зростання особистості.
10. Психологічні аспекти трудової еміграції.
11. Психологічні аспекти перебування в екстремальних природних умовах.
12. Психологічні аспекти перебування в екстремальних суспільно- культурних умовах.
13. Парасуїцидальна поведінка в психологічному контексті.
14. Психічне захворювання та стигматизація як чинники кризових переживань особистості.
15. Гендерно-рольовий дефіцит та інверсія гендерних ролей як причини кризових переживань особистості.

**Можливості психокорекційної роботи з травмованими особами  
(виконання реферату на вибір):**

16. Внутрішні ресурси у переживанні травматичних подій та кризових ситуацій.
17. Духовність особистості у переживанні нею психологічної кризи.
18. Групова динаміка в психокорекційній групі потерпілих від кризових ситуацій.
19. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили кризову ситуацію.
20. Арт-терапія при роботі з особами, що пережили кризову ситуацію.
21. Способи активації прихованих внутрішніх ресурсів особистості.
22. Самосвідомість та Я-концепція особистості в контексті кризових переживань.
23. Творчість як чинник подолання психологічної кризи особистості.
24. Невизначеність як чинник та ресурс у переживанні психологічної кризи людиною.
25. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили кризову ситуацію.
26. Психоаналітичний підхід до кризових станів і переживань особистості.
27. Гештальт-терапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
28. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
29. Сімейна психотерапія в роботі з особами, що переживають
30. психологічну кризу.
31. Мотиваційні, ціннісні та світоглядні чинники і ресурси в переживанні психологічної кризи.
32. Нейролінгвістичне програмування в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
33. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.
34. Трансперсональний підхід до кризових станів та переживань особистості.
35. Гуманістичний підхід до кризових станів і переживань особистості.
36. Діяльнісний підхід до подолання психологічної кризи.
37. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.
38. Нетривіальні способи подолання психологічної кризи.
39. Ресурсність особистості та її психологічні детермінанти.
40. Способи запобігання виникненню деструктивних кризових переживань.
41. Часовий вимір існування як чинник та ресурс кризових переживань особистості.

**Самостійна робота «Конспектування тем, що виносяться на самостійне опрацювання»**

*Мета:* активізувати студентів на самостійне вивчення деяких теоретичних питань

*Завдання:* За запропонованим переліком тем на самостійне вивчення законспектувати основні положення. з кожної теми.

Зміст письмового звіту: представити конспект основного змісту теоретичних тем.

Зміст усного звіту: виступити на практичному занятті за однією із законспектованих тем.

### **Список питань, що виносяться на самостійне опрацювання**

1. Психологічні аспекти горя.
2. Агресія в міжособистісних відносинах.
3. Природа посттравматичного стресу.
4. Форми й типи активності людини в напружених й екстремальних ситуаціях.
5. Способи подолання напружених й екстремальних ситуацій.
6. Надійність діяльності людини в екстремальних ситуаціях.
7. Стійкість і толерантність людини до екстремальних ситуацій.
8. Надання психологічної допомоги потерпілим в екстремальній ситуації.
9. Психологія травмуючих ситуацій в соціальному конфлікті.
10. Психологія травмуючих ситуацій в етнічному конфлікті.
11. Індивідуальні розходження в реагуванні на ситуацію, що травмує.
12. Фрустрація й стрес в екстремальній ситуації.
13. Зміна в житті як напружена ситуація.
14. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку «психологія травмуючих ситуацій».
15. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
16. Психологія кризових станів.
17. Психологія переживання.
18. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
19. Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію.
20. Синдром посттравматичного стресу.
21. Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.
22. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
27. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
28. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
29. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

### **Самостійна робота «Підготовка до контрольної роботи, заліку»**

*Мета:* узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

*Завдання:* ознайомитися з переліком питань та завдань, що виносяться на залік; знайти питання у конспекті лекцій або в підручниках, запропонованих викладачем у переліку літератури. Ретельно ознайомитися зі змістом матеріалу, для самоперевірки виконайте тестові завдання з курсу.

Зміст письмового звіту: відповідь на тестові питання на заліку.

Зміст усного звіту: відповідь на теоретичні питання на заліку.

### **Самостійна робота «Ведення тлумачного словника ключових понять»**

*Мета:* активізувати студентів на вивчення ключових понять теми; сприяти розумінню студентами теми.

*Завдання:* записати до словника ключові поняття теми, що наведені у плані лекції та практичного заняття.

Зміст письмового звіту: перевірка викладачем ведення словника.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

## **4.4. Забезпечення освітнього процесу**

*Навчально-методичний матеріал:* конспекти лекцій та практичних занять.

*Мережа Інтернет:* доступ до сайтів університетів та інших сайтів, що необхідні для навчального процесу

*Обладнання:* мультимедійний проектор, комп'ютер.

*Перелік питань підсумкового контролю (залік)*

1. Предмет та завдання психології травмуючих ситуацій.
2. Система основних понять курсу.
3. Психобіографічний підхід до вивчення життєвого шляху особистості.
4. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання.
5. Методика «Психологічна автобіографія» Л.Ф.Бурлачук та Ю.Коржової.
6. Аналіз взаємозв'язку екзистенціальної психології та психології травмуючих ситуацій.
7. Основні положення екзистенціальної психології.
8. Методи екзистенціальної психології.
9. Екзистенціальний аналіз.
10. Загальна характеристика екзистенціальних тривог.
11. Взаємозв'язок категорій “тривога” і “страх”.
12. Механізм виникнення патологічної тривоги
13. Характеристика поняття «сенсу» та система цінностей життя у якому є сенс (за В.Франклом).
14. Вчення про свободу волі та екзистенціальний вакуум.
15. Логотерапевтична теорія неврозів.
16. Історія створення теорії посттравматичного стресу: внесок Д.Е.Еріксона, Н.Опенгейма, Майерса, Кардінера, Крепеліна, Фрейда, Ліндермана, М.Горовітца.
17. Етіологія й симптоматика посттравматичного стресу: основні ситуації, які призводять до ПТСР та основні види симптомів ПТСР.
18. Аналіз методів діагностики
19. Симптоматика наслідків тривалих знущань
20. Патологічні зміни у взаєминах і в індивідуальності
21. Повторні ушкодження, які впливають за тривалими знущаннями.
22. Психологічні наслідки тероризму
23. Загальні підходи до психотерапії ПТСР.
24. Основні принципи та методи групової терапії.
25. Психотерапія емоційних травм за допомогою руху очей (ДПДГ) – за Ф.Шапіро
26. Гештальт-терапія. Основні цілі та методи терапевтичної роботи.
27. Когнітивно-поведінкова психотерапія. Основні цілі та методи поведінкової психотерапії. Основні цілі та методи когнітивної терапії.
28. Символ-драма (метод кататимного переживання образів).
29. Горе втрати як процес. Стадії та задачі горя.
30. Консультування клієнта, який пережив втрату.
31. Загальна характеристика переживання горя дітьми.
32. Фази дитячого горя.
33. Вікові особливості переживання горя. Самоусвідомлення та основні проблеми, які виникають у горі.
34. Стратегія та методологія психотерапевтичної допомоги.
35. Поняття та основні види домашнього побутового насилля над жінками.
36. Міфи про побутове насилля над жінками.
37. Основні характерні признаки потенційних жертв побутового насилля та основні характерологічні риси чоловіків, які схильні до насилля.
38. Згвалтування: основні фази травматичного синдрому згвалтування (ТСЗ).
39. Фактори психічної травматизації, яка пов'язана з сексуальним насиллям (за Дж.Хіндманом).
40. Консультування жертв сімейного насилля.
41. Консультування жертв сексуального насилля.
42. Насилля над дітьми: емоційне, психологічне, фізичне та сексуальне.
43. Насилля у школі. Наслідки насилля у дітей.

44. Консультування дітей-жертв насилля.
45. Групова психотерапія з дітьми-жертвами насилля.
46. Фактори суїцидального ризику: соціально-демографічні, індивідуально-психологічні, медичні та природні фактори.
47. Індикатори суїцидального ризику: ситуаційні, поведінкові, комунікативні, когнітивні та емоційні.
48. Консультування суїцидальних клієнтів.
49. Консультування уцілілих після суїциду.
50. Підтримка консультанта.
51. Групова кризова психотерапія.
52. Синдром вигорання та вторинна травма.
53. Оцінка вторинної травматизації.
54. Робота з вторинною травмою.
55. Психологічна перша допомога.
56. Резилієнтність і посттравматичне зростання.
57. Скринінг і оцінка ризиків у кризі.
58. Етичні й правові аспекти роботи з травмою.
59. Кризове консультування онлайн/телепсихологія.
60. Травма війни та вимушеного переміщення.

*Приклад залікового білету:*

Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Освітньо-кваліфікаційний рівень – бакалавр  
Галузь знань: 01 Освіта  
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
Навчальна дисципліна – **ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**  
**Заліковий білет № 0**

1. Що таке стрес.
2. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання.

*Затверджено на засіданні кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації  
№ \_\_\_ від \_\_\_\_\_*

Завідувач кафедри  
Екзаменатор

Гетманцев С.В.  
Тіхомірова О.В.

За повну розгорнуту відповідь на кожне з питань студент отримує 15 балів:

11-15 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

7-10 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

4-6 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-3 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

Максимальна кількість балів за залік становить 30 балів.

### *ІНСТРУКЦІЯ ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ*

Тест містить 30 питань. На кожне питання можливі від 1 до 5 відповідей, позначені цифрами. З відповідей на кожне питання оберіть ту, яка найбільш точно виражає вашу точку зору. Цифри вашої відповіді занесіть у бланк для відповідей проти відповідного номера запитання.

Якщо у вас виникнуть будь-які запитання, пов'язані із проходженням тесту, поставте їх викладачу, перш ніж почнете роботу з тестом.

1. **Гострі реакції на стрес перебігають у вигляді панічних реакцій, гніву, агресії, аутоагресії, плачу тощо. Їх тривалість:**
  2. тривала
  3. середня
  4. довготривала
  5. короткочасна
  6. Помірна
2. **За даними З.Фрейда, коли внутрішня небезпека переходить в зовнішню – невротичний страх перетворюється в той, що здається реальним – це є суттєвою ознакою:**
  1. втоми
  2. фобії
  3. емоційного стресу
  4. фізичного стресу
  5. дистресу
3. **Швидко перехідні не психотичні розлади будь-якого характеру, як реакція на екстремальну психічну ситуацію або фізичне навантаження, таку, як стихійне лихо або бойові дії, і котрі звичайно щезають через декілька годин або днів – це:**
  1. гострі психоемоційні реакції
  2. психогенії
  3. стрес
  4. емоційні впливи
  5. страх
4. **Всі чинники зовнішнього або внутрішнього середовища, які можуть порушувати здоров'я людини або тварини і наявність яких викликає стрес-реакцію, називаються:**
  1. захисна реакція організму
  2. страх
  3. стресори
  4. фізичний вплив на організм
  5. втома
5. **Захисною реакція організму, яка протікає без істотних «втрат» для нього, тобто з мінімальними витратами – це:**
  1. еустрес
  2. дистрес
  3. моно стрес
  4. фізичний стрес
  5. емоційний стрес
6. **Основоположником вчення про стрес є:**
  1. І.М.Сеченов
  2. І.П.Павлов
  3. Г.Фехнер
  4. Г.Сельє
  5. А.Вебер
7. **Захисна реакція організму, яка відбувається із збитком для організму, з ослабленням його можливостей – це:**
  1. еустрес
  2. дистрес
  3. моно стрес
  4. фізичний стрес
  5. емоційний стрес
8. **Розрізняють наступні види стресу:**

1. гострий
2. хронічний
3. фізичний
4. емоційний
5. всі відповіді вірні

**9. Переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, що робить – це:**

1. психічні властивості
2. психогенії
3. емоції
4. стрес
5. сенсомоторні реакції

**10. Згідно Г.Сельє виділяють стадії стресу:**

1. тривоги, резистентності, виснаження
2. початкова, середня, пізня
3. гостра, проміжна, хронічна
4. опору, тривоги, пригнічення
5. рішучості, терпіння, наполегливості

**11. Емоційна реакція, яка має особливо інтенсивний характер і змушує людину частково втрачати контроль над собою, кричати або робити незапрограмовані чи непродумані вчинки, називається:**

1. стресом
2. стенічні емоції
3. астенічні емоції
4. афектом
5. психогенії

**12. Зміна спілкування людей і самоізоляція або згуртованість в стресогенних ситуаціях – це:**

1. емоційно-поведінковий субсиндром стресу
2. когнітивний субсиндром стресу
3. соціально-психологічний субсиндром стресу
4. вегетативний субсиндром стресу
5. фізіологічний субсиндром стресу

**13. Виникнення хвороб стресу або адаптації до його елементів – це:**

1. емоційно-поведінковий субсиндром стресу
2. когнітивний субсиндром стресу
3. соціально-психологічний субсиндром стресу
4. вегетативний субсиндром стресу
5. фізіологічний субсиндром стресу

**14. Механізми, які перешкоджають розвитку стрес-реакції або знижують побічні негативні ефекти стрес-реакції, називають:**

1. стрес-лімітуючі системи
2. стрес-адаптуючі системи
3. стрес-реалізуючі системи
4. стрес-гальмуючі системи
5. стрес-збуджуючі системи

**15. Механізми, які беруть участь у розвитку стрес-реакцій, називаються:**

1. стрес-лімітуючі системи
2. стрес-реалізуючі системи
3. стрес-гальмівні системи
4. стрес-ізолюючі системи
5. стрес-інформаційні системи

**16. Стійкість організму до стресів, в тому числі й до метеозмін, визначається:**

1. чутливістю
2. стійкістю
3. резервом міцності
4. психологічними властивостями
5. фізіологічними властивостями

#### **17. Страх - це...**

1. це поняття, яке має негативну суспільну оцінку, що має на увазі відсутність у людини душевної сили, щоб виконати необхідні дії.
2. це негативний емоційний стан, який виникає у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації
3. це характеристика поведінки людини в певній ситуації, виражена відмовою від якогось чинку через страх або наявність будь-яких фобій.

#### **18. Страх бувають..**

1. символічні та уявні
2. нічні і денні
3. конкретні
4. конкретні та символічні

#### **19. Що потрібно робити, коли дитина агресивна:**

1. захистити дитину
2. заборонити їй показувати свої емоції
3. допомогти їй зрозуміти свої емоції
4. розвинути у дитини адекватну самооцінку
5. пробувати скорегувати її поведінку
6. кричати на неї, що вона не так себе поводить
7. не звертати уваги

#### **20. Людина з адекватною самооцінкою:**

1. впевнена в собі
2. помилки і невдачі сприймає з плачем і бійкою
3. відкрита до спілкування
4. полюбляє хвалитися
5. тривожна
6. відчуває підтримку від батьків та захист
7. чесна
8. критикує інших

#### **21. Стрес можуть спричиняти:**

1. біль, образа, гнів, страх
2. надмірне фізичне або емоційне навантаження
3. помірне фізичне або емоційне навантаження
4. впевненість, радість, комфорт

#### **22. Виберіть симптоми стресу:**

1. збудження, дратівливість
2. енергійний та бадьорий настрій
3. прискорене серцебиття
4. тремтіння голосу, рук, колін
5. відчуття страху
6. відчуття впевненості
7. відсутність тривоги та дратівливості

#### **23. Найкращий захист від стресу - це:**

1. фізичні вправи
2. відпочинок
3. шоколад, цукерки, солодкі напої
4. оптимістичне мислення



## 5. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

### 5.1. Система оцінювання роботи студентів

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом перевірки знань студентів на заліку згідно розкладу сесії.

У відповідності до положення про систему рейтингової оцінки знань студентів при вивченні дисципліни «Психологія стресових ситуацій» застосовується наступна система оцінювання роботи студентів.

Денна форма:

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Семінарські заняття (практичні заняття): 15 занять по 3 балів	15 x 3 = 45	Протягом семестру
2	Підготовка та захист реферату	10	Протягом семестру
3	Підсумкова контрольна робота	15	Останнє лекційне / семінарське заняття
3	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

Заочна форма:

№	Вид контролю	Максимальна кількість балів	Термін виконання
1	Виконання практичних робіт на заняттях 2 занять по 10 балів	2 x 10 = 20	Протягом семестру
2	Підготовка та захист реферату	25	Протягом семестру
3	Контрольна робота (тестування)	25	Кінець семестру
4	Залік	30	Заліково-екзаменаційна сесія
	<b>Всього</b>	<b>100</b>	

### 5.2. Критерії оцінювання

#### Усна відповідь на практичному занятті

3 балів (відмінно)	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Має уявлення про особливості психофізіологічних процесів в тому чи іншому аспектах діяльності людини. Правильно планує свою самостійну роботу. Буде відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію.
2 бали(добре)	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей.
1 бали (добре)	Студент знає програмний матеріал повністю; має практичні навички в аналізі психофізіологічного стану людини; недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
0 (незадовільно)	Студент повністю не знає програмного матеріалу, відмовляється відповідати.

#### Написання та захист реферату

9-10 балів (відмінно)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
7-8 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
5-6 балів (добре)	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.
3-4 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми.
1-2 бали (задовільно)	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але тема розкрита неповністю. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. Обсяг запропонованої роботи не відповідає вимогам.
0 (незадовільно)	Робота не виконана.

### Написання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)

Контрольна робота складається з трьох письмових питань. Загалом за підсумкову контрольну роботу студент може отримати 25 балів.

*Зразок «нульового» варіанту підсумкової контрольної роботи*

#### Варіант 0

1. Робота з вторинною травмою.
2. Психологічна перша допомога.
3. Резилієнтність і посттравматичне зростання.

*Критерії оцінювання підсумкової контрольної роботи (заочна форма навчання)*

#### 1. Змістове розкриття питання (0–5 балів)

5 балів – відповідь повністю розкриває зміст питання; наведено приклади, пояснення, аргументи.

4 бали – відповідь в основному повна, але окремі аспекти висвітлено поверхово.

3 бали – подано лише основні положення, відсутні приклади або пояснення.

1–2 бали – відповідь частково правильна, спотворене розуміння питання.

0 балів – зміст питання не розкрито.

#### 2. Логіка, структура і послідовність викладу (0–3 бали)

3 бали – відповідь логічна, структурована, послідовна.

2 бали – допущено незначні порушення структури.

1 бал – відповідь має порушену логіку, відсутні зв'язки між частинами.

0 балів – відсутня структурованість або логічна послідовність.

#### 3. Мовне оформлення і грамотність (0–2 бали)

2 бали – відсутні помилки; чіткий, грамотний виклад.

1 бал – не більше 2–3 незначних мовних помилок.

0 балів – численні мовні або стилістичні помилки, що ускладнюють розуміння.

### 6. Рекомендовані джерела інформації

### **Основні:**

1. Бойко, Н. І. Психологічні засоби подолання стресу. Одеса: ОНУ, 2024. 250 с.
2. Власова, Т. О., Семенченко, О. В. Психологія стресу: Теорія і практика. Київ: Наукова думка, 2021. 320 с.
3. Гринько, О. В. Стрес і адаптація в сучасному суспільстві. Харків: Фоліо, 2020. 180 с.
4. Дьяченко, В. В. Психологічні аспекти управління стресом. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 210 с.
5. Коваленко, І. М. Стресові ситуації в професійній діяльності. Одеса: Астропринт, 2023. 190 с.
6. Костенко, С. П. Психологія стресу: навчальний посібник. Дніпро: ДНУ, 2021. 220 с.
7. Левченко, Н. В. Психологія стресу в умовах війни. Чернівці: ЧНУ, 2022. 240 с.
8. Лист МОН України Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/prometodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
9. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495> (дата звернення: 20.10.2022)
10. Мельничук, Л. В. Психологічні механізми стресу та адаптації. Київ: Знання, 2021. 300 с.
11. Олійник, А. В. Психологія стресу і його подолання. Суми: СумДПУ, 2020. 200 с.
12. Павлюк, Р. О. Стрес та його вплив на психіку людини. Чернівці: ЧНУ, 2022. 230 с.
13. Писаренко, Ю. В. Соціально-психологічні аспекти стресових ситуацій. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 180 с.
14. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек.бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. – Харків : ХНПУ, 2020. - 49 с.
15. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.
16. Романенко, В. І. Когнітивні стратегії в подоланні стресу. Дніпро: ДНУ, 2021. 160 с.
17. Сидоренко, В. А. Стрес: соціальні та психологічні виміри. Харків: ХНУ, 2022. 250 с.
18. Стеценко, Л. Г. Методи психологічної підтримки в стресових ситуаціях. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 175 с.
19. Тарасюк, М. О. Психологія стресу: Від теорії до практики. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2023. 190 с.
20. Федоренко, Л. М. Стрес як фактор ризику для здоров'я. Вінниця: ВНТУ, 2022. 185 с.
21. Хомич, І. В. Вплив стресу на поведінку людини. Харків: ХНУ, 2023. 200 с.
22. Чернишова, О. І. Психологічні методи управління стресом. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 210 с.
23. Шевченко, А. В. Адаптація до стресових ситуацій: теорія і практика. Київ: Техніка, 2024, 240 с.
24. Яковлева, Т. М. Стрес та емоційне вигорання в професійній діяльності. Київ: Аристос, 2021. 250 с.

### **Додаткові:**

1. Варіна, Г. Б. Розвиток саногенного потенціалу особистості, як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент / Г. Б. Варіна // Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. – Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 285–298.
2. Євенко, Г. О. Створення ситуації успіху та подолання сценічного хвилювання під час публічних концертних виступів / Г. О. Євенко, А. М. Мартинюк // Мистецтво в школі. Музика, образотворче мистецтво, художня культура. – 2020. – № 3. – С. 18–19.
3. Козлова, А. Мобінг і босінг у школі. Емоційне насильство на роботі / А. Козлова // Психолог. – 2020. – № 2. – С. 72–77.
4. Олійник, А. Збій павутини. Неврози в дітей, їх види та профілактика / А. Олійник // Біологія. Шкільний світ. – 2020. – № 4. – С. 54–69.
5. Козлова, А. Професійна деформація й емоційне вигорання: негативні аспекти професії вчителя / А. Козлова // Здоров'я та фізична культура. – 2020. – № 4. – С. 48–56.
6. Козлова, А. Професійні деструкції педагога. Оцінка особистісних професійних якостей / А. Козлова // Початкова освіта. – 2020. – № 6. – С. 8–21.

7. Коренева, С. Як екологічно ставитися до себе: що важливо знати педагогам / С. Коренева // Дитячий садок. Управління. – 2020. – № 3. – С. 34–41.
8. Кузнецов, М. А. Річна динаміка працездатності вчителів, схильних в різному ступені до емоційного вигорання / М. А. Кузнецов, О. В. Грицук // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: В. І. Євдокимов (голов. ред.) та ін.]. – Харків : ХНПУ, 2010. – Вип. 37. – С. 202–210.
9. Пищалка, О. Професійне вигорання вчителів. Як відновити сили / О. Пищалка // Початкова освіта. – 2020. – № 6. – С. 26–41.
10. Слонченко, Є. Машина часу: профілактика професійного вигорання / Є. Слонченко, В. Терпило // Психолог. – 2020. – № 6. – С. 68–72.

### *Інформаційні ресурси*

1. **Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»** — ключовий ресурс, що містить інструменти для управління стресом, техніки самодопомоги, контакти гарячих ліній та інформацію про безоплатну фахову підтримку.
2. **Платформа [Resilience.help](#)** — проєкт швидкої психологічної допомоги онлайн, що фокусується на стійкості та відновленні.
3. **Центр громадського здоров'я (ЦГЗ)** — пропонує спеціалізовані курси (наприклад, курс «Важливі навички в періоди стресу» у застосунку [BetterMe](#)) та посібники для медичних працівників і цивільних.
4. **НБУ ім. В. І. Вернадського (Проєкт «Інформаційні можливості подолання стресу»)** — щоквартальне інформаційно-аналітичне видання, що акумулює дані про центри допомоги, аналітику та методики боротьби зі стресом.
5. **Навчальні посібники ЗВО** — університетські видання (наприклад, від [Університету «Україна»](#) або [ЛНУ](#)), що детально розкривають теорії стресу, методи діагностики та стратегії подолання ПТСР.
6. **Каталоги відкритого доступу (DOAJ)** — бази наукових журналів для глибокого вивчення психології життєвих криз та адаптаційних ресурсів.
7. [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)
8. [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/ypravlinya\\_Olena%20Ovcharenko.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/ypravlinya_Olena%20Ovcharenko.pdf)
9. [https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_3/22.pdf](https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_3/22.pdf)
10. [https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk\\_Upravlinnya\\_Stresom\\_Sirenko.pdf#:~:text=%20%D0%A3%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9B%D0%86%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%9C%20\\*%20%D0%A2%D0%90%20%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%94%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%9C%D0%9E%D0%93%D0%90%20\\*%20%D0%94%D0%9B%D0%AF%20%D0%9C%D0%95%D0%94%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%92%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%86%D0%92](https://phc.org.ua/sites/default/files/users/user92/Posibnyk_Upravlinnya_Stresom_Sirenko.pdf#:~:text=%20%D0%A3%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%92%D0%9B%D0%86%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%A1%D0%A2%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%9E%D0%9C%20*%20%D0%A2%D0%90%20%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%94%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%9C%D0%9E%D0%93%D0%90%20*%20%D0%94%D0%9B%D0%AF%20%D0%9C%D0%95%D0%94%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%92%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%86%D0%92)
11. <https://phc.org.ua/news>
12. <https://library.snu.edu.ua/informatsijni-resursy-z-psyhologiyi/#content>