

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**  
Філологічний факультет  
Кафедра спеціальної освіти

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**



Проректор із науково-  
педагогічної роботи

Михальченко Н. В.

«28» серпня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА РОБОТИ З ТРАВМАМИ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Педагогічні спеціальності

2024-2025 навчальний рік

Розробник: Середя Ірина Валеріївна, доцент кафедри спеціальної освіти,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної освіти

Протокол від «26» серпня 2024 року № 1

В. о. завідувача кафедри спеціальної освіти  (Світлана КАРСКАНОВА)

Програму погоджено з гарантом ОП  (Микола СУПРУН)

### 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 напрямками 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, психоeduкація, 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

### Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Педагогічні спеціальності	<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 150		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Ступінь: магістра	<b>Лекції</b>
		20 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		30 год.
<a href="http://moodle.mdu.edu.ua/my/">http://moodle.mdu.edu.ua/my/</a>		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		100 год.
		Вид контролю: залік

Мова навчання – українська.

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 50 год. – аудиторні заняття, 100 год. – самостійна робота (33% /67%).

### Заочна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>заочна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Педагогічні спеціальності	<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 150		1-й
<a href="http://moodle.mdu.edu.ua/my/">http://moodle.mdu.edu.ua/my/</a>	Ступінь: магістра	<b>Лекції</b>
		4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>
		10 год.
		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		136 год.
		Вид контролю: залік

Мова навчання – українська.

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 14 год. – аудиторні заняття, 136 год. – самостійна робота (9%/91%)

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати**

*Мета курсу* полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками роботи з психотравмами.

*Завдання курсу:*

- формування мотивації усвідомленого екологічного ставлення і піклування до себе та інших учасників освітнього процесу;
- розширення знань з теорії та практики роботи з психотравмами;
- оволодіння основними напрямками, методами і прийомами діагностики психотравм та подолання їх наслідків.

**Передумови для вивчення дисципліни:** базові засади загальної та вікової психології, основні положення теорії розвитку особистості.

### **Програмні результати 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.

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

### **I. 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 підході 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 рефлексії

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-реабілітаційному середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

### **II. Фаховими:**

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 організувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм

Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція

Тема 3. Травми розвитку

Тема 4. Травма прив'язаності. Довербальна травма

Тема 5. Дисоціативні розлади

Тема 6. Сором і провина. Образа

Тема 7. Розлади харчової поведінки

Тема 8. Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад

Тема 9. Терапія травми

Тема 10. Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія

### Програма навчальної дисципліни

#### *Кредит 1. Теорія психотравми*

Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм

Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція

#### *Кредит 2. Дитячі травми*

Тема 3. Травми розвитку

Тема 4. Травма прив'язаності. Довербальна травма

#### *Кредит 3. Наслідки психотравм*

Тема 5. Дисоціативні розлади

Тема 6. Сором і провина. Образа

#### *Кредит 4. Травматичні розлади*

Тема 7. Розлади харчової поведінки

Тема 8. Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад

#### *Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід*

Тема 9. Терапія травми. Психоедукація

Тема 10. Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія

## 2. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>						
Тема 1. Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	30	4	6			20
Тема 2. Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>						
Тема 3. Травми розвитку	30	4	6			20
Тема 4. Травма прив'язаності. Довербальна травма						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>						
Тема 5. Дисоціативні розлади	30	4	6			20
Тема 6. Сором і провина. Образа						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>						
Тема 7. Розлади харчової поведінки	30	4	6			20
Тема 8. Бойовий стрес.						

Посттравматичний стресовий розлад						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>						
<b>Тема 9.</b> Терапія травми. Психоедукація	30	4	6			<b>20</b>
<b>Тема 10.</b> Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			<b>20</b>

#### Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>						
<b>Тема 1.</b> Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	30	1	2			27
<b>Тема 2.</b> Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>27</b>
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>						
<b>Тема 3.</b> Травми розвитку	30	1	2			27
<b>Тема 4.</b> Травма прив'язаності. Довербальна травма						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>27</b>
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>						
<b>Тема 5.</b> Дисоціативні розлади	30	1	2			27
<b>Тема 6.</b> Сором і провина. Образа						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>27</b>
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>						
<b>Тема 7.</b> Розлади харчової поведінки	30		2			28
<b>Тема 8.</b> Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>		<b>2</b>			<b>28</b>
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>						
<b>Тема 9.</b> Терапія травми. Психоедукація	30	1	2			27
<b>Тема 10.</b> Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія						
<b>Усього:</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>27</b>

#### 4. Теми лекційних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b> Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	4
2.	<b>Тема 2.</b> Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція	
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
3.	<b>Тема 3.</b> Травми розвитку	4
4.	<b>Тема 4.</b> Травма прив'язаності. Довербальна травма	
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
5.	<b>Тема 5.</b> Дисоціативні розлади	4
6.	<b>Тема 6.</b> Сором і провина. Образа	
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
7.	<b>Тема 7.</b> Розлади харчової поведінки	4

8.	<b>Тема 8.</b> Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад	
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
9.	<b>Тема 9.</b> Терапія травми. Психоедукація	4
10.	<b>Тема 10.</b> Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія	
	<b>Всього:</b>	<b>20</b>

#### Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b> Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	1
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
2.	<b>Тема 2.</b> Травми розвитку	1
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
3.	<b>Тема 3.</b> Дисоціативні розлади	1
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
4.	<b>Тема 4.</b> Терапія травми. Психоедукація	1
	<b>Всього:</b>	<b>4</b>

#### 5. Теми практичних занять Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b>	2
2.	<b>Тема 2.</b>	2
3.	<b>Тема 3.</b>	2
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
4.	<b>Тема 4.</b>	2
5.	<b>Тема 5.</b>	2
6.	<b>Тема 6.</b>	2
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
7.	<b>Тема 7.</b>	2
8.	<b>Тема 8.</b>	2
9.	<b>Тема 9.</b>	2
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
10.	<b>Тема 10.</b>	2
11.	<b>Тема 11.</b>	2
12.	<b>Тема 12.</b>	2
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
13.	<b>Тема 13.</b>	2
14.	<b>Тема 14.</b>	2
15.	<b>Тема 15.</b>	2
	<b>Всього:</b>	<b>30</b>

#### Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b>	2



<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
2.	<b>Тема 2.</b>	2
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
3.	<b>Тема 3.</b>	2
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
4.	<b>Тема 4.</b>	2
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
5.	<b>Тема 5.</b>	2
		<b>Всього:</b> <b>10</b>

**6. Лабораторні роботи**  
(не передбачено програмою)

**7. Самостійна робота**  
**Денна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b> Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	20
2.	<b>Тема 2.</b> Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція	
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
3.	<b>Тема 3.</b> Травми розвитку	20
4.	<b>Тема 4.</b> Травма прив'язаності. Довербальна травма	
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
5.	<b>Тема 5.</b> Дисоціативні розлади	20
6.	<b>Тема 6.</b> Сором і провина. Образа	
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
7.	<b>Тема 7.</b> Розлади харчової поведінки	20
8.	<b>Тема 8.</b> Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад	
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
9.	<b>Тема 9.</b> Терапія травми. Психоедукація	20
10.	<b>Тема 10.</b> Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія	
		<b>Всього:</b> <b>100</b>

**Заочна форма навчання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>Кредит 1. Теорія психотравми</i>		
1.	<b>Тема 1.</b> Психотравма у контексті сучасних досліджень. Види травм	27
2.	<b>Тема 2.</b> Полівагальна теорія стресу та нейрорегуляція	
<i>Кредит 2. Дитячі травми</i>		
3.	<b>Тема 3.</b> Травми розвитку	27
4.	<b>Тема 4.</b> Травма прив'язаності. Довербальна травма	
<i>Кредит 3. Наслідки психотравм</i>		
5.	<b>Тема 5.</b> Дисоціативні розлади	27
6.	<b>Тема 6.</b> Сором і провина. Образа	
<i>Кредит 4. Травматичні розлади</i>		
7.	<b>Тема 7.</b> Розлади харчової поведінки	28
8.	<b>Тема 8.</b> Бойовий стрес. Посттравматичний стресовий розлад	
<i>Кредит 5. Травмоорієнтована терапія. Психолого-педагогічний супровід</i>		
9.	<b>Тема 9.</b> Терапія травми. Психоедукація	27
10.	<b>Тема 10.</b> Когнітивно-поведінкова терапія. Тілесно орієнтована терапія	
		<b>Всього:</b> <b>136</b>

## 8. Індивідуальне науково-дослідне завдання (не передбачено програмою)

### 9. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

**Форми поточного та підсумкового контролю.** Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

*Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:*

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури. Аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати на достатньому рівні.

Студенту виставляється добре, коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, але не має достатніх знань та вмінь для формування висновків, припускає несуттєві неточності.

Студенту виставляється достатньо, коли студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.

Студенту виставляється мінімально задовільно, коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово та фрагментарно.

Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 5 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота								КР	Накопичувальні бали/сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	100	500/100
40	40	40	40	40	40	40	40		

### 9. Засоби діагностики

**Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є:** завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема, есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

## 10. Методи навчання

Словесні: лекція, бесіда, дискусія, інструктаж;  
Наочні: демонстрація, ілюстрація;  
Практичні: самостійна робота, індивідуальна робота;  
Проблемні: проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне навчання;  
Інтерактивні: проблемна лекція, лекція-презентація, ділова гра, мозковий штурм, сензитивний та комунікативний тренінг, використання мультимедійних технологій.

## 11. Рекомендована література

### Базова

1. 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.
- 2.

### Допоміжна

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. Гоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Гоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
7. Гоулстон М., Голдберг 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-emocij/> (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](https://lux.fm/lifestyle_t4) (дата звернення: 19.12.2022)
15. 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)
16. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.
17. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.
18. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. 123 с.
19. Серета 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.
20. Серета І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань // Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022.

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

22. 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/>