Форма № Н-3.03

Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра прикладної психології та логопедії

ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
_____ Олена СТАРИНСЬКА
“27” серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

підготовки здобувачів ІІ рівня вищої освіти

ОК 10
ТРЕНІНГ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

(назва освітнього компоненту)

Спеціальність: І10 Соціальна робота та консультування
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція
(назва освітньої програми)

Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
(назва факультету)

Запоріжжя, 2025

Робоча програма освітнього компоненту «Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності І10 Соціальна робота та консультування
код і назва спеціальності)

Освітньо-професійної програми Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція

Розробники:
Олена СТАРИНСЬКА, доцент кафедри прикладної психології та логопедії, к.психол.н..

Робоча програма оновлена з урахуванням порядку проведення занять за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання, затвердженого на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії (Протокол №6-1 від 09.02.2021 р.)
Робочу програму погоджено проектною групою освітньої програми «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція» та схвалено на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії

від "27" серпня 2025 року (протокол № 1)

Завідувач кафедри
прикладної психології та логопедії _____ (Олена СТАРИНСЬКА)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми
«Поствоєнна соціально-психологічна
реінтеграція» _____ (Анастасія ПОПОВА)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© БДПУ, 2025 рік
© Старинська О.В., 2025 рік

1. Опис освітнього компоненту

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика ОК</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 3</td><td>Галузь знань
I Охорона здоров’я та соціальне забезпечення</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>спеціальність
I10 Соціальна робота та консультування</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="5">Освітньо-професійна програма:
Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 90</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Мова навчання: українська</td><td>2</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи здобувача вищої освіти – 4</td><td rowspan="10">Освітній ступінь:
магістр</td><td>12 год.</td><td>8 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>12 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>- год.</td><td>- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>68 год.</td><td>78 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 24/66 годин (27%/73%)

для заочної форми навчання –12/78 годин (13%/87%).

2. Мета та завдання освітнього компоненту

Метою викладання освітнього компоненту «Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання» є підготовка майбутніх фахівців із соціальної роботи, соціальних педагогів, психологів до засвоєння майбутніми фахівцями психологічних знань про такий феномен як стрес, який дає можливість організму пристосовуватися до змін середовища за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій, опанування принципами надання ППД та самодопомоги під час травматичного стресу, формування стресостійкості та посттравматичного зростання. Формування у майбутніх фахівців здатності демонструвати на основі загальноєвропейських цінностей соціально свідому та відповідальну поведінку, слідувати деонтологічним принципам, гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності задля досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР 4 та ЦСР 10).

Основними завданнями вивчення ОК «Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання» є формування мотивації здобувачів вищої освіти до оволодіння знаннями, уміннями і навичками використання технології підвищення рівня стресостійкості здобувачів, розвиток навичок концентрування уваги в складних стресових ситуаціях, знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог. **ЗК-11** Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. **ЗК-12** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). **ФК-2.** Здатність до виявлення соціально значимих та психологічних проблем, а також факторів досягнення соціального та психологічного благополуччя різних груп населення, що постраждали від війни, для підвищення стійкості та постравмачного зростання на різних рівнях. **ФК-3.** Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання. **ФК-6.** Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг. **ФК-7.** Здатність до професійної рефлексії. **ФК-8.** Здатність до спільної діяльності та групової мотивації, фасилітації процесів прийняття групових рішень. **ФК-9**. Здатність доводити знання та власні висновки до фахівців та нефахівців. **ФК-16.** Здатність упроваджувати результати	**ПР-9.** Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, відповідальності, у тому числі для запобігання професійному вигоранню. **ПР-11.** Організовувати спільну діяльність фахівців різних галузей і непрофесіоналів, здійснювати їх підготовку до виконання завдань соціальної роботи, ініціювати командоутворення та координувати командну роботу. **ПР-20.** Упроваджувати результати наукового пошуку в практичну діяльність. **ПР-21.** Розробляти програми психосоціальних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. **ПР-22.** Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми у сфері соціально-психологічної підтримки, адаптації та реінтеграції різних категорій осіб, груп та громад, впроваджувати їх, отримувати зворотний зв'язок, оцінювати якість. **ПР-23.** Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику постворенних травм на різних рівнях. **ПР-24.** Розпізнавати наслідки післявоєнної травми, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку,

наукового пошуку в практичну діяльність. **ФК-17.** Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. **ФК-18.** Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психосоціальної підтримки. **ФК-19.** Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації та реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі осіб у суспільному житті.	розробляти та реалізовувати стратегії адаптації й реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі в суспільному житті.

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Стрес і травма: причина, перебіг, профілактика.

Тема 1.1. Стрес: етимологія, причини, наслідки.

Поняття стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Триєдина модель мозку. Реакція організму на стрес. Види стресу: еустрес, дистрес, бойовий, кумулятивний, травматичний. Психофізіологічні механізми стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус). Вплив тривалого стресу на когнітивні, емоційні, поведінкові сфери. Психологічні наслідки тривалого стресу. Категорії стресу/травм. Вплив стресу/травми на ритм життя. Когнітивно-поведінковий підхід до травми. Вікно толерантності. Фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові прояви стресу/травми. Часовий спектр страждання. Гостра стресова реакція, наслідки. Перша психологічна допомога при ГРС та ТС. Визначення рівня травматизації. Стрес, види та реакцій на стрес. Динаміка станів постраждалих: вплив екстремальних факторів. ГСР та ПТСР. Оцінка психологічного та фізичного стану людини. Визначення рівня травматизації

Тема 1.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога

Особливості переживання стресових і травмівних ситуацій. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер). Невідкладна психологічна допомога та самодопомога. Психологічні рекомендації. Невизначена втрата, психологічна допомога тим, чиї близькі перебувають у полоні або є зниклими без вісті. Супровід військовослужбовців, які переживають втрату побратимів. Принципи надання допомоги. Протипоказання до активного опрацювання травматичного досвіду. Терапія монотравми. Терапія мультитравми. Модель створення частин. Стабілізація. Капсула пам’яті. Принципи травматерепії. Шлях страху. Психоедукація. Кризова інтервенція. Використання внутрішнього ресурсу для подолання криз та нарощування життєстійкості. Психологічна допомога та підтримка: моделі та техніки. Мультидисциплінарний комплексний підхід.

Тема 2. Резилієнтність та посттравматичне зростання.

Тема 2.1. Резилієнтність: визначення, історія концепту.

Поняття «резилієнтність» у сучасній психології. Історія виникнення терміну та основні етапи розвитку концепції. Відмінності між поняттями «резилієнтність», «стресостійкість», «адаптивність». Біопсихосоціальна модель резилієнтності. Основні наукові підходи до вивчення резилієнтності (Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен, С. Гобфолл). Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, S. Hobfoll). Модель «7С резилієнтності» К. Гінсбурга. Індивідуальні чинники резилієнтності (особистісні риси, самоефективність, оптимізм, гнучкість мислення). Соціальні та середовищні чинники резилієнтності (підтримка, зв’язки, культура, спільнота). Когнітивно-поведінкове розуміння стійкості. Роль переконань і мисленнєвих стратегій у розвитку резилієнтності. Вплив емоційної регуляції на рівень психологічної стійкості. Смислотворення як фактор підтримання резилієнтності. Взаємозв’язок резилієнтності та посттравматичного зростання. Професійна резилієнтність фахівців допомагаючих професій. Психологічні техніки формування та розвитку резилієнтності. Практики самопідтримки і самоспівчуття як складові стійкості. Стратегії підтримання резилієнтності у постворенному суспільстві..

Тема 2.2. Посттравматичне зростання (PTG): концепції та моделі.

Поняття посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth, PTG). Відмінність між посттравматичним стресом, відновленням і зростанням. Історія виникнення концепції PTG.

Основні автори моделі посттравматичного зростання — Р. Тедескі та Л. Калгун (R. Tedeschi & L. Calhoun). Рік появи класичної моделі PTG (1996). П’ять сфер посттравматичного зростання за Tedeschi & Calhoun. Когнітивна переробка травматичного досвіду як механізм PTG. Роль саморефлексії, переоцінки цінностей і нових життєвих смислів у PTG. Роль емоційних процесів у формуванні зростання (гнів, провина, прийняття). Взаємозв’язок посттравматичного зростання і резилієнтності. Роль духовності та екзистенційних змін у посттравматичному зростанні. Гендерні, культурні та соціальні особливості прояву PTG. Практичне значення концепції PTG у психотерапії та реінтеграції. Критика концепції посттравматичного зростання (ризики, хибна позитивність). Застосування PTG у роботі з ветеранами, переселенцями та жертвами війни. Сучасні напрями досліджень посттравматичного зростання.

Тема 3. Основні техніки саморегуляції.

Тема 3.1. Психоедукація та усвідомлення власних ресурсів.

Поняття психоедукації у сучасній психологічній практиці. Мета та завдання психоедукаційних програм. Основні напрями психоедукації у роботі з травмованими особами. Принципи ефективної психоедукації (доступність, науковість, емпатія, активна участь).Етапи проведення психоедукаційної роботи. Роль психоедукації у формуванні саморегуляції та відповідальності за власний стан. Визначення поняття «ресурси особистості». Види ресурсів: внутрішні (психологічні, емоційні, когнітивні) та зовнішні (соціальні, матеріальні, духовні). Поняття ресурсного потенціалу особистості. Модель ресурсів у контексті теорії збереження ресурсів С. Гобфолла. Зв’язок між рівнем ресурсів і стресостійкістю. Методи виявлення та картування особистісних ресурсів. Роль самопізнання у розвитку усвідомленості власних ресурсів. Техніки роботи з ресурсним полем (ресурсні карти, дерево ресурсів, коло підтримки). Когнітивно-поведінкові підходи до відновлення ресурсного балансу. Практики самопідтримки й самоспівчуття як ресурсні інструменти. Вплив соціальної підтримки на ресурсність індивіда. Роль тілесних практик і усвідомленої присутності (mindfulness) у ресурсуванні. Формування індивідуального «ресурсного плану» як складової реінтеграційного процесу.

Тема 3.2. Когнітивно-поведінкові техніки саморегуляції.

Поняття саморегуляції у когнітивно-поведінковій парадигмі. Мета та завдання когнітивно-поведінкових технік саморегуляції. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Модель «ситуація — думка — емоція — поведінка». Роль автоматичних думок у формуванні емоційних реакцій. Ідентифікація та фіксація дисфункціональних переконань.

Техніка «Когнітивна реструктуризація»: етапи та приклади застосування. Робота з когнітивними викривленнями (катастрофізація, полярне мислення, узагальнення). Техніка «Докази за і проти» як спосіб перевірки реальності думок. Ведення щоденника думок та емоцій.Використання поведінкових експериментів для перевірки переконань. Техніка «Зупинка думки» та її модифікації. Формування альтернативних адаптивних думок. Методи поведінкової активації при емоційному виснаженні. Техніки релаксації та дихальні вправи у КПТ-підході. Використання майндфулнес-практик у когнітивно-поведінковій саморегуляції. Самоспостереження та моніторинг емоційних реакцій. Техніка «планування приємної діяльності» як засіб стабілізації настрою. Робота з внутрішнім критиком: техніки самоспівчуття. Формування індивідуальної програми саморегуляції на основі КПТ-принципів.

Тема 4. Тренінги посттравматичного зростання: завдання та особливості.

Тема 4.1. Техніки інтеграції досвіду травми.

Робота з наративом: створення цілісної історії досвіду. Прийняття минулого і формування нового бачення майбутнього. Когнітивне переосмислення цінностей і пріоритетів. Відновлення смислів і ідентичності. Смислотворчі техніки (за В. Франклом, П. Вонгом). Робота з темами провини, втрат, сорому. Віднайдення нових життєвих цілей і місії після

травми. Розвиток внутрішньої сили та психологічного капіталу. Компоненти PsyCap: надія, оптимізм, самоефективність, витривалість. Формування установки "зростання через труднощі". Позитивне переосмислення та подяка як терапевтична практика.

Тема 4.2. Тренінг посттравматичного зростання комбатантів.

Етапи роботи з ветеранами: стабілізація — інтеграція травматичного досвіду — формування зростання. Роль психоедукації у роботі з комбатантами. Терапевтична робота з почуттям провини, сорому, втрати та безсилля. Розвиток смислотворення як механізму посттравматичного зростання. Формування нових цінностей і життєвих орієнтирів після бойового досвіду. Робота з травматичними спогадами у безпечному терапевтичному просторі. Підтримка саморефлексії та усвідомлення особистісних змін після травми. Використання технік когнітивної реструктуризації для переосмислення травматичного досвіду. Групові форми роботи з ветеранами як простір спільного зростання. Соціально-психологічна підтримка: роль сім'ї, громади, побратимства. Розвиток ресурсності, самопідтримки й самоспівчуття у ветеранів. Тренінгові програми, орієнтовані на посттравматичне зростання (PTGI-based interventions). Профілактика повторної травматизації під час надання допомоги. Етичні аспекти роботи з ветеранами та збереження безпечного терапевтичного контакту.

Тема 5. Техніки психологічної реінтеграції

Тема 5.1. Реінтеграційні тренінги: методика проведення

Мета тренінгових програм для осіб, які пережили травматичний досвід. Принципи побудови реінтеграційного тренінгу (добровільність, безпечність, поступовість, опора на ресурси). Структура тренінгового процесу: вступ – основна частина – інтеграція – завершення. Роль фасилітатора у процесі психологічної реінтеграції. Створення безпечного простору та групових правил на початку тренінгу. Техніки знайомства й формування довіри у групі. Вправи на усвідомлення власного стану «тут і тепер» (body scan, центрованість). Ресурсні техніки (візуалізація безпечного місця, "дерево сили", коло підтримки). Вправи на відновлення контакту з тілом і відчуттями (грунтування, дихальні практики). Техніки роботи з емоціями у груповому форматі (емоційна шкала, "контейнер емоцій"). Когнітивно-поведінкові міні-вправи для розвитку усвідомленості думок і переконань. Вправа "переписування історії": переосмислення власного досвіду у позитивному ключі. Групові наративні практики (створення колективного наративу, символічна історія групи). Техніка "ресурсна лінія життя" — інтеграція досвіду втрат і зростання. Вправи на розвиток самоспівчуття та прийняття власних обмежень. Техніка "свідчення сили": вербалізація власних досягнень після травми. Використання арт-терапевтичних вправ (малювання внутрішнього ресурсу, маска сили, мандала єдності). Тілесно-орієнтовані вправи для відновлення відчуття цілісності. Техніка "міст між минулим і майбутнім": формування позитивного бачення майбутнього. Вправи на групову підтримку і солідарність (вправа "моє місце в колі", "спільна сила"). Використання методів позитивної психології (практика вдячності, "три добрі речі"). Майндфулнес-техніки у груповій роботі: дихальні паузи, спостереження за думками, прийняття. Підсумкові інтеграційні вправи (створення символу групи, лист подяки собі).

Тема 5.2. Особливості тренінгової практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).

Психологічні наслідки важких тілесних травм у ветеранів. Емоційні реакції на втрату частини тіла або функцій (шок, заперечення, гнів, депресія, прийняття). Поняття тілесної ідентичності та її трансформація після травми. Особливості переживання втрати зовнішньої цілісності. Вплив тілесних змін на самооцінку, самосприйняття та соціальні ролі. Вторинна травматизація і стигматизація з боку суспільства. Етапи психологічної адаптації до тілесних змін. Роль соціальної підтримки у процесі прийняття нового тіла. Принципи побудови тренінгової роботи з особами, які мають тілесні втрати. Створення безпечного, емпатійного й

недискримінаційного простору. Значення тілесної автономії й права на самовизначення у тренінговій взаємодії. Обмеження та можливості участі у групових тренінгах — питання доступності середовища. Особливості невербальної комунікації у роботі з клієнтами, що мають сенсорні порушення (втрата зору, слуху). Адаптація вправ і технік до фізичних можливостей учасників. Психоедукація щодо тілесних змін і прийняття нового образу себе. Використання технік самоспівчуття та прийняття (self-compassion, acceptance-based therapy). Робота з горем і втратою минулої ідентичності. Формування нових життєвих цінностей і цілей. Роль смислотворення і духовного виміру у процесі прийняття. Підтримка групової солідарності між учасниками з різними видами поранень. Професійна готовність тренера до роботи з фізичними і психологічними обмеженнями клієнтів. Етичні аспекти і межі допомоги у роботі з ветеранами з тяжкими травмами.

Тема 6. Методи психопрофілактики та взаємопідтримки.

Тема 6.1. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги

Поняття методу «рівний-рівному» (peer-to-peer approach) у психологічній та соціальній практиці. Історія виникнення та розвиток методу у світовій і вітчизняній практиці. Основні принципи підходу «рівний-рівному» (рівність, взаємна підтримка, довіра, емпатія). Відмінності між професійною допомогою і підтримкою «рівного». Психологічні механізми ефективності методу «рівний-рівному». Взаємний обмін досвідом як інструмент нормалізації травматичного переживання. Роль ідентифікації та спільного досвіду у створенні безпечного простору групи. Етапи формування групи взаємопідтримки за принципом «рівний-рівному». Підготовка та навчання фасилітаторів із числа «рівних» (peer-лідерів). Основні компетенції peer-консультанта (емпатія, вміння слухати, ненасильницьке спілкування). Формати груп «рівний-рівному»: групи ветеранів, родин, ВПО, волонтерів, осіб з інвалідністю. Структура зустрічі групи взаємопідтримки (початок – обмін – рефлексія – завершення). Роль фасилітатора у підтриманні безпечного простору. Етичні засади взаємодії у групах «рівний-рівному» (добровільність, конфіденційність, повага). Обмеження і можливі труднощі підходу «рівний-рівному» (вторинна травматизація, емоційне вигорання). Підтримка та супервізія для фасилітаторів peer-груп. Використання підходу «рівний-рівному» у реінтеграції ветеранів. Роль цього методу у сприянні посттравматичному зростанню. Психоедукаційні елементи у роботі груп «рівний-рівному». Практики рефлексії й самопідтримки для учасників груп.
Інтеграція методу у програми психосоціальної реінтеграції. Умови успішності груп «рівний-рівному»: довіра, сталість, партнерство, спільні цінності.

Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.

Вплив роботи з травматичними темами на ризик вигорання. Втома від співчуття та управління стресом. Тренінги емоційної саморегуляції як компонент профілактичної роботи. Розвиток навичок взаємопідтримки у військовому колективі. Відсутність мотивації, уникання допомоги та агресія отримувачів послуг. Профілактика суїцидальних тенденцій серед військовослужбовців. Профілактичні тренінги як елемент комплексної програми психологічної підтримки. Професійне вигорання психолога: причини, характер розгортання, симптоматика. Профілактика вторинної травматизації через регулярний дебрифінг і рефлексію. Розвиток навичок ефективного планування та тайм-менеджменту. Методи підтримки мотивації та збереження професійного сенсу. Формування особистих ресурсів і розвиток стійкості. Групові та індивідуальні тренінги для професійного відновлення.

4. Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Тема 1. Стрес і травма: причина, перебіг, профілактика.												
Тема 1.1. Стрес: етимологія, причини, наслідки.	7	2	-			5	7	2	-			5
Тема 1.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темою 1	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**2**	**-**			**13**
Тема 2. Резилієнтність та посттравматичне зростання.												
Тема 2.1. Резилієнтність: визначення, історія концепту.	7	2	-			5	7	2	-			5
Тема 2.2. Посттравматичне зростання (PTG): концепції та моделі.	8	-	2			6	8	-	2			6
Разом за темою 2	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**2**	**2**			**11**
Тема 3. Основні техніки саморегуляції.												
Тема 3.1. Психоедукація та усвідомлення власних ресурсів.	7	-	-			7	7	-	-			7
Тема 3.2. Когнітивно-поведінкові техніки саморегуляції.	8	2	-			6	8	2	-			6
Разом за темою 3	**15**	**2**	**-**			**13**	**15**	**2**	**-**			**13**
Тема 4. Тренінги посттравматичного зростання: завдання та особливості.												
Тема 4.1. Техніки інтеграції досвіду травми.	7	-	2			5	7	2	-			5
Тема 4.2. Тренінг посттравматичного зростання комбатантів.	8	2	2			4	8	-	2			6
Разом за темою 4	**15**	**2**	**4**			**9**	**15**	**2**	**2**			**11**
Тема 5. Техніки психологічної реінтеграції												
Тема 5.1. Реінтеграційні тренінги: методика проведення	7	-	2			5	7	-	-			7
Тема 5.2. Особливості тренінгової практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).	8	2	-			6	8	-	-			8
Разом за темою 5	**15**	**2**	**2**			**15**	**15**	**-**	**-**			**15**
Тема 6. Методи психопрофілактики та взаємопідтримки												
Тема 6.1. Метод «рівний-рівному» у взаємодії	7	2	-			5	7	-	-			7

учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги												
Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темоюм 6	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**-**	**-**			**15**
Усього годин	**90**	**12**	**12**			**66**	**90**	**8**	**4**			**78**

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	***Стрес і травма: причина, перебіг, профілактика***	**2**	**2**
1.1.	**Тема 1.1. Стрес: етимологія, причини, наслідки.** Поняття стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Триєдина модель мозку. Реакція організму на стрес. Види стресу: еустрес, дистрес, бойовий, кумулятивний, травматичний. Психофізіологічні механізми стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус). Вплив тривалого стресу на когнітивні, емоційні, поведінкові сфери. Психологічні наслідки тривалого стресу. Категорії стресу/травм. Вплив стресу/травми на ритм життя. Когнітивно-поведінковий підхід до травми. Вікно толерантності. Фізичні, когнітивні, емоційні, поведінкові прояви стресу/травми. Часовий спектр страждання. Гостра стресова реакція, наслідки. Перша психологічна допомога при ГРС та ТС. Визначення рівня травматизації. Стрес, види та реакцій на стрес. Динаміка станів постраждалих: вплив екстремальних факторів. ГСР та ПТСР. Оцінка психологічного та фізичного стану людини. Визначення рівня травматизації.	2	2
2	***Резилієнтність та посттравматичне зростання.***	**2**	**2**
2.1.	**Тема 2.1. Резилієнтність: визначення, історія концепту.** Поняття «резилієнтність» у сучасній психології. Історія виникнення терміну та основні етапи розвитку концепції. Відмінності між поняттями «резилієнтність», «стресостійкість», «адаптивність». Біопсихосоціальна модель резилієнтності. Основні наукові підходи до вивчення резилієнтності (Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен, С. Гобфолл). Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, S. Hobfoll). Модель «7С резилієнтності» К. Гінсбурга. Індивідуальні чинники резилієнтності (особистісні риси, самоефективність, оптимізм, гнучкість мислення). Соціальні та середовищні чинники резилієнтності (підтримка, зв'язки, культура, спільнота). Когнітивно-поведінкове розуміння стійкості. Роль переконань і мисленнєвих стратегій у розвитку резилієнтності. Вплив емоційної регуляції на рівень психологічної стійкості. Смислотворення як фактор підтримання резилієнтності. Взаємозв'язок резилієнтності та посттравматичного зростання. Професійна резилієнтність фахівців допомагаючих професій. Психологічні техніки формування та розвитку резилієнтності. Практики самопідтримки і самоспівчуття як складові стійкості. Стратегії підтримання резилієнтності у поствоєнному суспільстві..	2	2
3	***Основні техніки саморегуляції.***	**2**	**2**
3.2.	**Тема 3.2. Когнітивно-поведінкові техніки саморегуляції.** Поняття саморегуляції у когнітивно-поведінковій парадигмі. Мета та завдання когнітивно-поведінкових технік саморегуляції. Основні принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Модель «ситуація — думка — емоція — поведінка». Роль автоматичних думок у формуванні емоційних реакцій. Ідентифікація та фіксація дисфункціональних переконань.	2	2

	Техніка «Когнітивна реструктуризація»: етапи та приклади застосування. Робота з когнітивними викривленнями (катастрофізація, полярне мислення, узагальнення). Техніка «Докази за і проти» як спосіб перевірки реальності думок. Ведення щоденника думок та емоцій.Використання поведінкових експериментів для перевірки переконань. Техніка «Зупинка думки» та її модифікації. Формування альтернативних адаптивних думок. Методи поведінкової активації при емоційному виснаженні. Техніки релаксації та дихальні вправи у КПТ-підході. Використання майндфулнес-практик у когнітивно-поведінковій саморегуляції. Самоспостереження та моніторинг емоційних реакцій. Техніка «планування приємної діяльності» як засіб стабілізації настрою. Робота з внутрішнім критиком: техніки самоспівчуття. Формування індивідуальної програми саморегуляції на основі КПТ-принципів.		
4	***Тренінги посттравматичного зростання: завдання та особливості.***	**2**	**2**
4.1.	**Тема 4.1. Техніки інтеграції досвіду травми.** Робота з наративом: створення цілісної історії досвіду. Прийняття минулого і формування нового бачення майбутнього. Когнітивне переосмислення цінностей і пріоритетів. Відновлення смислів і ідентичності. Смислотворчі техніки (за В. Франклом, П. Вонгом). Робота з темами провини, втрат, сорому. Віднайдення нових життєвих цілей і місії після травми. Розвиток внутрішньої сили та психологічного капіталу. Компоненти PsyCap: надія, оптимізм, самоефективність, витривалість. Формування установки “зростання через труднощі”. Позитивне переосмислення та подяка як терапевтична практика.	2	2
5	***Техніки психологічної реінтеграції***	**2**	**-**
5.2.	**Тема 5.2. Особливості тренінгової практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).** Психологічні наслідки важких тілесних травм у ветеранів. Емоційні реакції на втрату частини тіла або функцій (шок, заперечення, гнів, депресія, прийняття). Поняття тілесної ідентичності та її трансформація після травми. Особливості переживання втрати зовнішньої цілісності. Вплив тілесних змін на самооцінку, самосприйняття та соціальні ролі. Вторинна травматизація і стигматизація з боку суспільства. Етапи психологічної адаптації до тілесних змін. Роль соціальної підтримки у процесі прийняття нового тіла. Принципи побудови тренінгової роботи з особами, які мають тілесні втрати. Створення безпечного, емпатійного й недискримінаційного простору. Значення тілесної автономії й права на самовизначення у тренінговій взаємодії. Обмеження та можливості участі у групових тренінгах — питання доступності середовища. Особливості невербальної комунікації у роботі з клієнтами, що мають сенсорні порушення (втрата зору, слуху). Адаптація вправ і технік до фізичних можливостей учасників. Психоедукація щодо тілесних змін і прийняття нового образу себе. Використання технік самоспівчуття та прийняття (self-compassion, acceptance-based therapy). Робота з горем і втратою минулої ідентичності. Формування нових життєвих цінностей і цілей. Роль смислотворення і духовного виміру у процесі прийняття. Підтримка групової солідарності між учасниками з різними видами поранень.	2	-

	Професійна готовність тренера до роботи з фізичними і психологічними обмеженнями клієнтів. Етичні аспекти і межі допомоги у роботі з ветеранами з тяжкими травмами.		
6	***Методи психопрофілактики та взаємопідтримки***	**2**	**-**
6.1.	**Тема 6.1. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги** Поняття методу «рівний-рівному» (peer-to-peer approach) у психологічній та соціальній практиці. Історія виникнення та розвиток методу у світовій і вітчизняній практиці. Основні принципи підходу «рівний-рівному» (рівність, взаємна підтримка, довіра, емпатія). Відмінності між професійною допомогою і підтримкою «рівного». Психологічні механізми ефективності методу «рівний-рівному». Взаємний обмін досвідом як інструмент нормалізації травматичного переживання. Роль ідентифікації та спільного досвіду у створенні безпечного простору групи. Етапи формування групи взаємопідтримки за принципом «рівний-рівному». Підготовка та навчання фасилітаторів із числа «рівних» (peer-лідерів). Основні компетенції peer-консультанта (емпатія, вміння слухати, ненасильницьке спілкування). Формати груп «рівний-рівному»: групи ветеранів, родин, ВПО, волонтерів, осіб з інвалідністю. Структура зустрічі групи взаємопідтримки (початок – обмін – рефлексія – завершення). Роль фасилітатора у підтриманні безпечного простору. Етичні засади взаємодії у групах «рівний-рівному» (добровільність, конфіденційність, повага). Обмеження і можливі труднощі підходу «рівний-рівному» (вторинна травматизація, емоційне вигорання). Підтримка та супервізія для фасилітаторів peer-груп. Використання підходу «рівний-рівному» у реінтеграції ветеранів. Роль цього методу у сприянні посттравматичному зростанню. Психоедукаційні елементи у роботі груп «рівний-рівному». Практики рефлексії й самопідтримки для учасників груп. Інтеграція методу у програми психосоціальної реінтеграції. Умови успішності груп «рівний-рівному»: довіра, сталість, партнерство, спільні цінності.	2	-
	Усього годин	**12**	**8**

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	***Стрес і травма: причина, перебіг, профілактика***	**2**	**-**
1.2.	**Тема 1.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога** Особливості переживання стресових і травмівних ситуацій. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер). Невідкладна психологічна допомога та самодопомога. Психологічні рекомендації. Невизначена втрата, психологічна допомога тим, чиї близькі перебувають у полоні або є зниклими без вісті. Супровід військовослужбовців, які переживають втрату побратимів. Принципи надання допомоги. Протипоказання до активного	2	-

	опрацювання травматичного досвіду. Терапія монотравми. Терапія мультитравми. Модель створення частин. Стабілізація. Капсула пам'яті. Принципи травматерепії. Шлях страху. Психоедукація. Кризова інтервенція. Використання внутрішнього ресурсу для подолання криз та нарощування життєстійкості. Психологічна допомога та підтримка: моделі та техніки. Мультидисциплінарний комплексний підхід.		
2	***Резилієнтність та посттравматичне зростання.***	**2**	**2**
2.2.	**Тема 2.2. Посттравматичне зростання (PTG): концепції та моделі.** Поняття посттравматичного зростання (Posttraumatic Growth, PTG). Відмінність між посттравматичним стресом, відновленням і зростанням. Історія виникнення концепції PTG. Основні автори моделі посттравматичного зростання — Р. Тедескі та Л. Калхун (R. Tedeschi & L. Calhoun). Рік появи класичної моделі PTG (1996). П'ять сфер посттравматичного зростання за Tedeschi & Calhoun. Когнітивна переробка травматичного досвіду як механізм PTG. Роль саморефлексії, переоцінки цінностей і нових життєвих смислів у PTG. Роль емоційних процесів у формуванні зростання (гнів, провина, прийняття). Взаємозв'язок посттравматичного зростання і резилієнтності. Роль духовності та екзистенційних змін у посттравматичному зростанні. Гендерні, культурні та соціальні особливості прояву PTG. Практичне значення концепції PTG у психотерапії та реінтеграції. Критика концепції посттравматичного зростання (ризики, хибна позитивність). Застосування PTG у роботі з ветеранами, переселенцями та жертвами війни. Сучасні напрями досліджень посттравматичного зростання.	2	2
4	***Тренінги посттравматичного зростання: завдання та особливості.***	**2**	**2**
4.1.	**Тема 4.1. Техніки інтеграції досвіду травми.** Робота з наративом: створення цілісної історії досвіду. Прийняття минулого і формування нового бачення майбутнього. Когнітивне переосмислення цінностей і пріоритетів. Відновлення смислів і ідентичності. Смислотворчі техніки (за В. Франклом, П. Вонгом). Робота з темами провини, втрат, сорому. Віднайдення нових життєвих цілей і місії після травми. Розвиток внутрішньої сили та психологічного капіталу. Компоненти PsyCap: надія, оптимізм, самоефективність, витривалість. Формування установки "зростання через труднощі". Позитивне переосмислення та подяка як терапевтична практика.	2	-
4.2.	**Тема 4.2. Тренінг посттравматичного зростання комбатантів.** Етапи роботи з ветеранами: стабілізація — інтеграція травматичного досвіду — формування зростання. Роль психоедукації у роботі з комбатантами. Терапевтична робота з почуттям провини, сорому, втрати та безсилля. Розвиток смислотворення як механізму посттравматичного зростання. Формування нових цінностей і життєвих орієнтирів після бойового досвіду. Робота з травматичними спогадами у безпечному терапевтичному просторі. Підтримка саморефлексії та усвідомлення особистісних змін після травми. Використання технік когнітивної реструктуризації для переосмислення травматичного досвіду. Групові форми роботи з ветеранами як	2	2

	простір спільного зростання. Соціально-психологічна підтримка: роль сім'ї, громади, побратимства. Розвиток ресурсності, самопідтримки й самоспівчуття у ветеранів. Тренінгові програми, орієнтовані на посттравматичне зростання (PTGI-based interventions). Профілактика повторної травматизації під час надання допомоги. Етичні аспекти роботи з ветеранами та збереження безпечного терапевтичного контакту.		
5	***Техніки психологічної реінтеграції***	**2**	**-**
5.1.	**Тема 5.1. Реінтеграційні тренінги: методика проведення** Мета тренінгових програм для осіб, які пережили травматичний досвід. Принципи побудови реінтеграційного тренінгу (добровільність, безпечність, поступовість, опора на ресурси). Структура тренінгового процесу: вступ – основна частина – інтеграція – завершення. Роль фасилітатора у процесі психологічної реінтеграції. Створення безпечного простору та групових правил на початку тренінгу. Техніки знайомства й формування довіри у групі. Вправи на усвідомлення власного стану «тут і тепер» (body scan, центрованість). Ресурсні техніки (візуалізація безпечного місця, "дерево сили", коло підтримки). Вправи на відновлення контакту з тілом і відчуттями (грунтування, дихальні практики). Техніки роботи з емоціями у груповому форматі (емоційна шкала, "контейнер емоцій"). Когнітивно-поведінкові міні-вправи для розвитку усвідомленості думок і переконань. Вправа "переписування історії": переосмислення власного досвіду у позитивному ключі. Групові наративні практики (створення колективного наративу, символічна історія групи). Техніка "ресурсна лінія життя" — інтеграція досвіду втрат і зростання. Вправи на розвиток самоспівчуття та прийняття власних обмежень. Техніка "свідчення сили": вербалізація власних досягнень після травми. Використання арт-терапевтичних вправ (малювання внутрішнього ресурсу, маска сили, мандала єдності). Тілесно-орієнтовані вправи для відновлення відчуття цілісності. Техніка "міст між минулим і майбутнім": формування позитивного бачення майбутнього. Вправи на групову підтримку і солідарність (вправа "моє місце в колі", "спільна сила"). Використання методів позитивної психології (практика вдячності, "три добрі речі"). Майндфулнес-техніки у груповій роботі: дихальні паузи, спостереження за думками, прийняття. Підсумкові інтеграційні вправи (створення символу групи, лист подяки собі)	2	-
6	***Методи психопрофілактики та взаємопідтримки***	**2**	**-**
6.2.	**Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями**. Вплив роботи з травматичними темами на ризик вигорання. Втома від співчуття та управління стресом. Тренінги емоційної саморегуляції як компонент профілактичної роботи. Розвиток навичок взаємопідтримки у військовому колективі. Відсутність мотивації, уникання допомоги та агресія отримувачів послуг. Профілактика суїцидальних тенденцій серед військовослужбовців. Профілактичні тренінги як елемент комплексної програми психологічної підтримки. Професійне вигорання психолога: причини, характер розгортання, симптоматика. Профілактика вторинної травматизації через	2	-

	регулярний дебрифінг і рефлексію. Розвиток навичок ефективного планування та тайм-менеджменту. Методи підтримки мотивації та збереження професійного сенсу. Формування особистих ресурсів і розвиток стійкості. Групові та індивідуальні тренінги для професійного відновлення.		
	Усього годин	**12**	**4**

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	**Заочна форма**
1.	Зробіть порівняльний аналіз концепцій стресу Г. Сельє та С. Лазауруса.	11	13
2.	Зробіть порівняльний аналіз ГСР та СРО	11	11
3.	Зробіть порівняльний аналіз ТР по ПТСР.	11	13
4.	Доберіть методи і техніки наснаження	11	11
5.	Доберіть методи і техніки пошуку та відновлення ресурсу	13	15
6.	Розробіть рекомендації щодо психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.	11	15
	Усього годин	68	**78**

8. Індивідуальні завдання

№ ЗМ	Тематика індивідуальних завдань
1	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для подолання стресових реакцій
2	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для опанування гострих стресових реакцій
3	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для опанування панічних атак
4	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для відновлення ресурсу
5	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для пропрацювання травматичного досвіду
6	Доберіть психотехніки та тренінгові вправи для формування життєстійкості.

9. Методи навчання:

1.Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (розповідь-пояснення, бесіда, лекція);
- наочні (ілюстрація, демонстрація);
- практичні методи (досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, статті, реферати).

2.Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності:

стимулювання інтересу до навчання (використання пізнавальних ігор, цікавих пригод, гумористичних уривків, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів, ігри-подорожі, вікторини тощо);

стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчального предмета, вимоги до вивчення предмета (орфографічні, дисциплінарні, організаційно-педагогічні), заохочення та покарання).

3.Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для

яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, Віртуальні дошки: інструменти, такі як Microsoft Whiteboard або Jamboard від Google для візуалізації концепцій і пояснення складного матеріалу або будь-які додатки від Google.

10. Засоби оцінювання

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти застосовуються такі методи:

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

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, або будь-які додатки від Google.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="6">Поточне тестування та самостійна робота</td><td rowspan="8">Середнє арифметичне за поточну роботу</td><td>Залік</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема 1</td><td colspan="2">Тема 2</td><td colspan="2">Тема 3</td><td rowspan="7">50</td><td rowspan="7">100</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td></tr>
<tr><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема 4</td><td colspan="2">Тема 5</td><td colspan="2">Тема 6</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td></tr>
<tr><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td></tr>
</table>

Форми і зміст поточного контролю з кожного змістового модуля визначаються викладачем в НМЗ.

Підсумкове оцінювання

За підсумками навчання за один семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів (50 балів[1] – поточне оцінювання + 50 балів – контрольне оцінювання (залік).

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{ЗК_1 + ЗК_2 + ЗК_3 + ЗК_4}{n} + 50 = 100$$

де m – кількість набраних балів за вивчений курс;

n – кількість залікових кредитів;

50 балів – екзамен або залік.

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

Шкала оцінювання

Формою **підсумкового семестрового контролю** є залік у обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою освітнього компоненту.

Мінімальний прохідний бал допущення до заліку – 35.

[1] Мінімальний допуск до заліку здобувача можливий за умови набрання ним 35 балів за виконані роботи протягом семестру.

Максимальна кількість балів, що нараховується за залік – 50 балів.

При цьому можливі **два варіанти його складання**:

1) *в усній формі за білетами* у кількості 30 варіантів. Кожний варіант білета включає по три питання: перше та друге – передбачають перевірку засвоєних теоретичних положень, що вимагає від здобувачів вищої освіти глибоких, міцних і усвідомлених знань; третє питання має практичну спрямованість і є перевіркою сформованості результатів навчання, слугує показником професійних умінь доцільного використання навчально-методичного матеріалу;

Критеріями оцінювання на заліку є:

Бали	Критерії оцінювання
40 – 50	Відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Спостерігається глибоке володіння матеріалом, здобувач висловлює власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
15 – 39	Відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене уміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
1 – 14	Відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам’ятовування без достатнього розуміння; здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

2) *у письмовій формі*: передбачено 25 тестових завдань закритого та відкритого типу різного ступеня складності, кожне з яких оцінюється 1 балом (макс 25 балів), а також індивідуальне завдання, що має практичну спрямованість й оцінюється максимально 25 балами.

Загальна кількість балів за вивчений курс *для здобувачів освіти денної форми навчання* обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю (7*7=49(50)), потім до отриманого показника додаються бали, набрані за теоретичну частину заліку (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

Загальна кількість балів за вивчений курс *для здобувачів освіти заочної форми* обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю (7*3=21), потім до отриманого показника додаються бали за виконані самостійні

роботи (макс. 29 балів) та бали, набрані за теоретичну частину заліку (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Шкала оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'яковим повторним вивченням ОК)

У разі отримання оцінки «незадовільно» здобувач вищої освіти має право на два перескладання: викладачу та комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичні матеріали з освітнього компоненту «Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання» розміщені на сайті університету, на сторінці кафедри, в Moodle.

13. Рекомендована література

Базова

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків : НУЦЗУ, 2015. 320 с.
2. Білова М. Е. Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015. 113 с.
3. Джонсон Д. Тренінг саморозкриття / Практична психологія та соціальна робота. 2003. №7. С 52 – 64
4. Крайнюк В.М. Психологія стересостійкості. К:Ніка-центр, 2019. 406с.
5. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія / за наук. ред. Т.М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 287-322.
6. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Психологія травмуючих ситуацій». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2017. 97 с.
7. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] URL: http://legalspace. org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
9. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. Посібник. К.: Кондор, 2015. – 278 с.
10. Psychological perspectives on health and disease : Collective monograph. Riga : Izdevniecība "Baltija Publishing", 2019. 272 p. ISBN 978-9934-588-17-4 (англ. мовою за кордоном) Overchuk

V. Section: Prevention of the Development of Post-traumatic Stress Disorder in People who have experienced an Armed Conflict in the East of Ukraine. P.183-208.

Допоміжна

1. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирєв. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.
2. Оверчук В.А. Психологічні й терапевтичні особливості посттравматичного стресового розладу в учасників АТО / INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN SOCIAL SCIENCE 5(9), July 2018 Vol. 1. - RS Global Sp. z O.O., Scientific Educational Center Warsaw, Poland. С. 20-24 DOI: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/01072018/5951
3. Оверчук В.А. Психологічні особливості переживання стресу студентами-першокурсниками ВЗО / Теоретичні та методологічні проблеми сучасної педагогіки та психології: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Миколаїв, 09-10 листопада 2018 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Миколаїв: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2018. С. 127-130.
4. Victoria Overchuk Et Al.(2023) Psychosocial rehabilitation under long-term stress: a relevant approach for effectively achieving results. AD ALTA: journal of interdisciplinary research. special issue no.: 13/01/XXXII. (VOL. 13, ISSUE 1, Special ISSUE XXXII.). pp. 99-105 (Стаття Web of Science Core Collection.)

14.Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ https://library.bdpu.org.ua/
2. Сайт БДПУ https://bdpu.org.ua/
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ https://edu.bdpu.org/login/index.php
4. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Даний ресурс містить максимально широкий спектр ключових текстів з психології, психогігієни, філософії, релігії, культурології та ін. Режим доступу: http://psylib.kiev.ua/
5. Сайт факультету соціології та психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка представляє наукову фахову онлайнову бібліотеку, зокрема понад 20 повнотекстових електронних версій видань з психології. Режим доступу http://www.socd.univ.kiev.ua/
6. Інститут корекційної педагогіки і психології, м. Київ. Режим доступу www.ikpp.npu.edu.ua/index.php?limitstart
7. Перша українська електрона бібліотека підручників. Режим доступу http://pidruchniki.com.ua/
8. Електронна бібліотека. Режим доступу http://www.info-library.com.ua/
9. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека. http://www.nbuv.gov.ua/