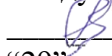


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри

 Олена РЕВУЦЬКА
“29” серпня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки здобувачів II рівня вищої освіти

ОК 11

**ТРЕНІНГ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО
ЗРОСТАННЯ**

(назва навчальної дисципліни)

Спеціальність: 231 Соціальна робота
(шифр і назва спеціальності)

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

Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
(назва факультету)

**Запоріжжя
2023**

Робоча програма навчальної дисципліни «Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання» Робоча програма навчальної дисципліни «Кризове психологічне консультивання» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота
(код і назва спеціальності)

Освітньо-професійної програми Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація

Розробники:

Олена Старинська, доцент кафедри прикладної психології та логопедії, к.психол.н.;

Любов Співак, професор кафедри прикладної психології та логопедії, д.псих.н.

Робоча програма оновлена з урахуванням проведення занять за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання, затверджена 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 реабілітація» та схвалено на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії

від «29» серпня 2023 року (протокол № 1)

Завідувач кафедри
прикладної психології та логопедії



(підпис)

(Олена РЕВУЦЬКА)

(прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми
«Поствоєнна соціально-психологічна
реабілітація»



(підпис)

(Анастасія ПОПОВА)

(прізвище та ініціали)

© БДПУ, 2023 рік

© Старинська О.В., 2023 рік

© Співак Л.М., 2023 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань	Нормативна	
	(шифр і назва) Спеціальність 231 Соціальна робота 053 Психологія		
Модулів – 1	Освітньо-професійна програма: <u>Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 90		Семестр	
Мова навчання: українська		-	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи здобувача вищої освіти – 4	Освітній ступінь: <u>магістр</u>	Лекції	
		- год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		- год.	8 год.
		Лабораторні	
		- год.	- год.
		Самостійна робота	
- год.	78 год.		
Індивідуальні завдання: 6 год.			
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

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

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «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 самопомоги під час травматичного стресу, формування стресостійкості та посттравматичного зростання.

Основними завданнями вивчення дисципліни «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
<p>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.</p> <p>ЗК-11. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.</p> <p>ЗК-12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).</p> <p>СК-6. Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг.</p> <p>СК-7. Здатність до професійної рефлексії.</p> <p>СК-11. Здатність виявляти професійну ідентичність та діяти згідно з цінностями соціальної роботи.</p> <p>СК-17. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.</p> <p>СК-18. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.</p> <p>СК-19. Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.</p> <p>СК-24. Здатність до використання моделей, методів і підходів для підвищення стійкості, зниження ризику поствоєнних травм на індивідуальному, груповому, регіональному та міжнародному рівнях.</p>	<p>ПРН-5. Збирати та здійснювати кількісний і якісний аналіз емпіричних даних.</p> <p>ПРН-9. Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання.</p> <p>ПРН-21. Уміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.</p> <p>ПРН-22. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.</p> <p>ПРН-23. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми з соціально-психологічної реабілітації для різних категорій осіб, груп та громад, а також впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>ПРН-24. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.</p> <p>ПРН-29. Використовувати різні моделі, методи та підходи для розвитку стійкості, зниження ризику поствоєнних травм та вміти їх застосовувати на індивідуальному, груповому, регіональному та міжнародному рівнях.</p>

3. Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Стрес: причина, перебіг, профілактика.

Тема 1.1. Стрес у повсякденному житті. Від причини до наслідків.

Стрес. Фрустрація. Конфлікт. Криза. Диференціація поняття «подія», «ситуація», «значуща подія», «кризовий подія», «кризова ситуація», «надзвичайна ситуація». Кризові та надзвичайні ситуації в контексті життєвого шляху людини. Об'єктивна і суб'єктивна кризова ситуація. Характеристики кризової і надзвичайної ситуації. Вразливість різних верств населення до травматизації. Поняття стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Наукові концепції Ганса Сельє та С. Лазаруса про походження стресу. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Триєдина модель мозку. Реакція організму на стрес. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу.

Тема 1.2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя.

Категорії стресу/травм. Вплив стресу/травми на ритм життя. 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 2. Травматичний стрес та психологічна травма.

Тема 2.1. Травматичний стрес та розлади адаптації.

Динаміка переживання травматичної ситуації. Механізм формування психічних травм. Поняття і характеристика психологічної травми. Стрес фактори, які спричиняють травматизацію. Фактори, які підвищують ризик травматизації. Механізм формування психологічної травми. Розвиток травматичного стресу. Діагностика гострого травматичного стресу. Реакція жертв і тих, хто навколо них. Потенційні наслідки травми. Кризове втручання при гострій стресовій реакції. Первинні емоційні та психічні стани людини в надзвичайних умовах. Як справлятися і могли допомагати. Надання першої психологічної допомоги: техніки та навички самозаспокоєння. Надання першої психологічної допомоги: взаємодія та комунікація.

Тема 2.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога

Особливості переживання стресових і травмивних ситуацій. Психотравмивні наслідки перебування в екстремальній ситуації. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер). Невідкладна психологічна допомога та самопомога. Психологічні рекомендації. Невизначена втрата, психологічна допомога тим, чий близькі перебувають у полоні або є зниклими без вісті. Супровід військовослужбовців, які переживають втрату побратимів.

Тема 3. Стратегії супроводу психологічної травми.

Тема 3.1. Стратегії подолання стресових/травматичних ситуацій.

Карта травм і ресурсів. 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 3.2. ПТСР. Посттравматичне зростання.

Характеристика ПТСР. Механізми розвитку, клінічні ознаки. Стрес-фактори Критерії ПТСР. Модель нейронних мереж. Фактори, які впливають на важкість перебігу ПТСР. Посттравматичні фактори. Комплексний ПТСР. Симптоми. Спектр посттравматичних розладів. Посттравматичне зростання. Виміри посттравматичного зростання. Зростання у сфері стосунків. Закономірності посттравматичного зростання, його предиктори. Роль посттравматичного зростання в подоланні наслідків травми.

Тема 4. Основні методи роботи з травмівним досвідом

Тема 4.1. Тіло як ресурс.

Ресурси тіла та тілесна палітра емоцій. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Методики та психологічні техніки зменшення фізичного ефекту стресу. Настанови на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу.

Тілесні (соматичні) практики: Integral Body Movement Therapy заснованому на підході Body-Mind Centering, Body Mind Gestalt Therapy, інтегративна танцювально-рухова терапія та інше.

Тема 4.2. Основні напрямки надання допомоги комбатантам.

Реконсолідація травматичних спогадів — новий швидкий метод реабілітації ПТСР. Когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; індивідуальна та групова психотерапії; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації; нейромоделювання. Цілепокладання. Техніки наснаження та пошук ресурсів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); емоційно-фокусована терапія пар (ЕФТ); майндфулнес-терапія; танцювально рухова та інші арт-терапевтичні методи.

Тема 5. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості

Тема 5.1. Техніки психологічної реабілітації

Приведення до норми психологічного стану; відновлення психічних функцій, які постраждали в результаті війни; примирення із власним “Я-образом”, якщо йде мова про важку фізичну травму, наприклад, втрату кінцівки; налагодження взаємозв’язків із оточенням; пошук нових цінностей та сенсів у житті; самоідентифікація - пошук відповідей на запитання: “Хто Я?”; формування внутрішнього світу з урахуванням отриманого досвіду на війні; супровід у посттравматичному зростанні.

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

Робота психолога з наслідками ампутацій кінцівок в учасників бойових дій. Подолання психологічних наслідків зміни зовнішності в учасників бойових дій. Психологічні особливості клієнтів із втратою зору внаслідок бойового поранення. Мілітарна ідентичність як один з визначальних чинників реадаптації до цивільного життя осіб з важкими наслідками бойових поранень. Формування стресостійкості військовослужбовців.

Тема 6. Методи психопрофілактики та взаємопідтримки.

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

Особливості функціонування груп підтримки та груп взаємодопомоги. Взаємодія учасників діалогу за принципом «рівний-рівному». Функціонування соціальних груп за принципом «рівний-рівному» в Україні. Встановлення зв'язку та руйнування бар'єрів. Створення простору позитивного досвіду ресоціалізації та реабілітації. Як створити та підтримувати діяльність групи взаємодопомоги військовослужбовців. Опрацювання негативних емоцій. Формування лідерських навичок та навичок комунікації комбатантів.

Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.

Втома від співчуття та управління стресом. Специфіка. Цілі і завдання. Мотиви, мотивація консультанта. Процес. Організація. Формати. Тимчасові рамки. Етичні засади. Межі. Інформаційно-юридичні аспекти військової служби. Типи отримувачів послуг. Відсутність мотивації, уникнення від допомоги та агресія отримувачів послуг. Формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни (в т.ч. за допомогою психотерапії, супервізії). Методи саморегуляції та самопідтримки. Професійне вигорання: причини, характер розгортання, симптоматика. Профілактика та подолання професійного вигорання. Зустріч зі своїми обмеженнями.

4. Структура навчальної дисципліни

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: причина, перебіг, профілактика												
Тема 1.1. Стрес у повсякденному житті. Від причини до наслідків.							7	2	-			5
Тема 1.2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя.							8	-	-			8
Разом за темою 1							15	2	-			13
Тема 2. Травматичний стрес та психологічна травма.												
Тема 2.1. Травматичний стрес та розлади адаптації.							7	-	-			7
Тема 2.2. Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога							8	-	2			6
Разом за темою 2							15	-	2			13
Тема 3. Стратегії супроводу психологічної травми												
Тема 3.1. Стратегії подолання стресових/травматичних ситуацій.							7	2	-			5
Тема 3.2. ПТРС. Посттравматичне зростання.							8	-	2			6
Разом за темою 3							15	2	2			11
Тема 4. Основні методи роботи з травмічним досвідом												
Тема 4.1. Тіло як ресурс							7	-	-			7
Тема 4.2. Основні напрямки надання допомоги комбатантам.							8	-	2			6
Разом за темою 4							15	-	2			13
Тема 5. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості												
Тема 5.1. Техніки психологічної реабілітації							7	-	-			7
Тема 5.2. Особливості консультаційної практики з клієнтами, які мають важкі наслідки бойових поранень (ампутації кінцівок, зміни зовнішності, втрата зору).							8	-	-			8

Разом за темою 5							15	-	-			15
Тема 6. Методи психопрофілактики та взаємодтримки												
Темаб.1. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги							7	-	-			7
Тема 6.2. Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями.							8	-	2			6
Разом за темою 6							15	-	2			13
Усього годин							90	4	8			78

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Стрес: причина, перебіг, профілактика</i>		
1.1.	Стрес у повсякденному житті. Від причини до наслідків. Стрес. Фрустрація. Конфлікт. Криза. Диференціація поняття «подія», «ситуація», «значуща подія», «кризовий подія», «кризова ситуація», «надзвичайна ситуація». Кризові та надзвичайні ситуації в контексті життєвого шляху людини. Об'єктивна і суб'єктивна кризова ситуація. Характеристики кризової і надзвичайної ситуації. Вразливість різних верств населення до травматизації. Поняття стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Наукові концепції Ганса Сельє та С. Лазаруса про походження стресу. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Триседина модель мозку. Реакція організму на стрес. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу.		2
3	<i>Стратегії супроводу психологічної травми</i>		
3.2	ПТСР. Посттравматичне зростання. Характеристика ПТСР. Механізми розвитку, клінічні ознаки. Стрес-фактори Критерії ПТСР. Модель нейронних мереж. Фактори, які впливають на важкість перебігу ПТСР. Посттравматичні фактори. Комплексний ПТСР. Симптоми. Спектр посттравматичних розладів. Посттравматичне зростання. Виміри посттравматичного зростання. Зростання у сфері стосунків. Закономірності посттравматичного зростання, його предиктори. Роль посттравматичного зростання в подоланні наслідків травми.		2
Усього годин			4

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
2	<i>Травматичний стрес та психологічна травма</i>		2
2.2.	Подолання наслідків психотравми: невідкладна психологічна допомога Особливості переживання стресових і травмивних ситуацій. Психотравмивні наслідки перебування в екстремальній ситуації. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми (Т. Вебер). Невідкладна психологічна допомога та самопомога. Психологічні рекомендації. Невизначена втрата, психологічна допомога тим, чий близькі перебувають у полоні або є зниклими без вісті. Супровід військовослужбовців, які переживають втрату побратимів.		2
3	<i>Стратегії супроводу психологічної травми</i>		2
3.1.	Стратегії подолання стресових/травматичних ситуацій.		2

	Карта травм і ресурсів. 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.		
4	Основні методи роботи з травмічним досвідом		2
4.2.	Основні напрямки надання допомоги комбатантам. Реконсолідація травматичних спогадів — новий швидкий метод реабілітації ПТСР. Когнітивний тренінг; вестибулярний тренінг; нейрофідбек-терапія; індивідуальна та групова психотерапія; медитативні та трансівні техніки; ресурсна психотерапія; проєктивні техніки та методи самоідентифікації та самоактуалізації; нейромодельовання. Цілепокладання. Техніки наснаження та пошук ресурсів. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ); емоційно-фокусована терапія пар (ЕФТ); майндфулнес-терапія; танцювально рухова та інші арт-терапевтичні методи.		2
6	Методи психопрофілактики та взаємодітримки		2
6.2	Методи психопрофілактики в роботі психолога з військовослужбовцями. Втома від співчуття та управління стресом. Специфіка. Цілі і завдання. Мотиви, мотивація консультанта. Процес. Організація. Формати. Тимчасові рамки. Етичні засади. Межі. Інформаційно-юридичні аспекти військової служби. Типи отримувачів послуг. Відсутність мотивації, уникнення від допомоги та агресія отримувачів послуг. Формування психологічної стійкості до психотравмуючих факторів війни (в т.ч. за допомогою психотерапії, супервізії). Методи саморегуляції та самопідтримки. Професійне вигорання: причини, характер розгортання, симптоматика. Профілактика та подолання професійного вигорання. Зустріч зі своїми обмеженнями.		2
Усього годин			8

7. Самостійна робота

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

Поточне тестування та самостійна робота						Середнє арифметичне	Залік	Сума
Тема 1		Тема 2		Тема 3				
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				

Тема 4		Тема 5		Тема 6		започочну роботу	50	100
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				

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

За підсумками навчання за один семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів (50 балів¹ – поточне оцінювання + 50 балів – контрольне оцінювання (екзамен)).

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{3K_1 + 3K_2 + 3K_3 + 3K_4}{n} + 50 = 100$$

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 екзамену.

Шкала оцінювання

Формою підсумкового семестрового контролю є залік у обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою навчальної дисципліни.

Мінімальний прохідний бал допускання до екзамену – 35.

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 екзамені 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

¹ Мінімальний допуск до екзамену здобувача можливий за умови набрання ним 25 балів за виконані роботи протягом семестру.

	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 ($7 \cdot 7 = 49(50)$), потім до отриманого показника додаються бали, набрані за теоретичну частину екзамену (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 ($7 \cdot 3 = 21$), потім до отриманого показника додаються бали за виконані самостійні роботи (макс. 29 балів) та бали, набрані за теоретичну частину екзамену (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Відповідність підсумкових рейтингових оцінок у балах оцінкам за шкалою ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
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'язковим 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 дисципліни «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 стресостійкості. 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_ijtss/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 онлайн 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 електронна 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.nbu.gov.ua/>