



СИЛАБУС
освітньої компоненти
«Тренінг стресостійкості та посттравматичного зростання»
2025-2026 навчальний рік

Освітня програма: «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція».

Спеціальність: П10 Соціальна робота та консультування.

Галузь знань: І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення.

Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

Викладачі	Старинська Олена Віталіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/teachers/starynska-olena-vitaliyivna/
Контактний тел.	+380957907809 (Viber, Telegram)
E-mail викладача:	el.starinskaya@gmail.com
Графік консультацій	з 15.00 до 18.00 вівторок та четвер

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість Кредитів/годин	Лекції	Семинарські заняття	Самостійна робота	Звітність
заочна	3/90	4	8	78	залік
денна	3/90	12	12	66	залік

Семестр: II семестр (денна, заочна форми)

Мова навчання: українська

Ключові слова: стрес, стресові реакції, стресові розлади, профілактика стресових розладів, психологічне благополуччя.

Метою курсу: 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. 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).

Предмет курсу: вивчення процесу когнітивного переосмислення травми, визначення її позитивного впливу на світосприйняття людини та можливостей побудувати новий життєвий план.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

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 постравамачного 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 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.

Результати навчання:

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 поствоєнних травм на різних рівнях.

ПР-24. Розпізнавати наслідки післявоєнної травми, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, 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.

Зміст курсу:

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 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. 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. Резиліентність та посттравматичне зростання.

Тема 2.1. Резиліентність: визначення, історія концепту.

Поняття «резиліентність» у сучасній психології. Історія виникнення терміну та основні етапи розвитку концепції. Відмінності між поняттями «резиліентність», «стресостійкість», «адаптивність». Біопсихосоціальна модель резиліентності. Основні наукові підходи до вивчення резиліентності (Е. Вернер, Н. Гармезі, А. Мастен, С. Гобфолл). Теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, S. Hobfoll). Модель «7С резиліентності» К. Гінсбурга. Індивідуальні чинники резиліентності (особистісні риси, самоефективність, оптимізм, гнучкість мислення). Соціальні та середовищні чинники резиліентності (підтримка, зв'язки, культура, спільнота). Когнітивно-поведінкове розуміння стійкості. Роль переконань і мисленневих стратегій у розвитку резиліентності. Вплив емоційної регуляції на рівень психологічної стійкості. Смыслотворення як фактор підтримання резиліентності. Взаємозв'язок резиліентності та посттравматичного зростання. Професійна резиліентність фахівців допомагаючих професій. Психологічні техніки формування та розвитку резиліентності. Практики самопідтримки і самоспівчуття як складові стійкості. Стратегії підтримання резиліентності у поствоєнному 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 резиліентності. 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 (ризика, 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 ефективною 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 нарративом: створення цілісної історії досвіду. Прийняття минулого і формування нового бачення майбутнього. Когнітивне переосмислення цінностей і пріоритетів. Відновлення смислів і ідентичності. Смыслотворчі 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 смыслоутворення 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 нарративні практики (створення колективного нарративу, 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 реєк-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 реєк-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.

Методи навчання:

★ Словесні методи:

1. **Лекція з мультимедійним супроводом:** викладач презентує теоретичний матеріал, використовуючи презентації, відео- та аудіофрагменти для кращого засвоєння матеріалу.
2. **Техніка «Хто? Що? Коли? Де? Як?»:** аналіз конкретних кейсів через опитування та обговорення з метою розкриття всіх аспектів проблеми.
3. **Техніки активного слухання:** вправи на розвиток умінь ефективно слухати та аналізувати інформацію.
4. **Інтелектуальні розминки:** короткі вправи для активізації мислення перед основною частиною заняття.

★ Наочні методи:

1. **Демонстрація спеціального обладнання:** практичне опрацювання схем психічних процесів.

★ Практичні методи:

1. **Вправи та case-study:** робота над конкретними ситуаціями з метою набуття практичних навичок.

★ Інтерактивні методи:

1. **Робота в парах або групах:** обмін досвідом, спільний аналіз задач та розвиток комунікативних навичок.
2. **Мозковий штурм:** генерація ідей для розв'язання конкретних проблем або завдань.
3. **Рольова гра:** моделювання реальних ситуацій для підвищення ефективності освітнього процесу.
4. **Дискусії:** відкритий обмін думками на конкретні теми для розвитку критичного мислення.
5. **Індивідуальні навчальні проєкти:** самостійна робота над задачами, які вибиратимете самі або отримуватимете від викладача.

★ Дистанційні методи:

1. **Онлайн-семінари через Zoom:** для здобуття додаткових навичок та консультацій.
2. **Moodle:** платформа для самостійної роботи, тестування та завдань.
3. **Google Apps:** використання Google Docs для спільної роботи над проєктами та Google Forms для опитувань і збору зворотного зв'язку.

Політика курсу:

★ Безпека:

• у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу.

• намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

★ Політика використання штучного інтелекту

Інструменти штучного інтелекту (ШІ), такі як ChatGPT, Grammarly, Claude, Gemini та інші подібні платформи, можуть бути використані здобувачами освіти для підтримки самостійної та індивідуально-дослідної роботи. Це включає написання чернеток, перевірку граматики, генерацію ідей або обробку даних тощо. Використання має бути етичним і усвідомленим та не замінює особистий аналіз і висновки здобувача.

Суттєве використання ШІ підлягає обов'язковому розкриттю у письмовій/проєктній роботі відповідно до політик БДПУ (Політика БДПУ щодо ШІ в дослідженнях; Рекомендації GAIDeT; Положення про використання ШІ в освітньому процесі). Розкриття подається у вигляді декларації в тексті роботи. Недекларування вважається порушенням академічної доброчесності. Розміщення декларації здійснюється перед «Списком використаних джерел» або наприкінці роботи, якщо список джерел не передбачено.

У декларації стисло зазначаються: (1) інструмент(и), версія(ї) та дати використання; (2) делеговані завдання за таксономією GAIDeT і рівень людського нагляду; (3) підтвердження повної відповідальності автора(ів) за зміст і те, що ШІ не є (співавтором); (4) дотримання етики та безпеки даних (не передавати персональні/чутливі дані; результати ШІ перевіряти критично).

Як згенерувати декларацію (коротка інструкція):

1. Перейдіть до GAIDeT Declaration Generator:
UA <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/index-uk.html>
GB <https://panbibliotekar.github.io/gaidet-declaration/>
2. Вкажіть ПІБ автора(ів).
3. Оберіть інструмент(и) ГШІ, зазначте версію(і) та дати використання.
4. Позначте делеговані завдання зі списку таксономії GAIDeT та, за потреби, додайте короткий коментар.
5. Натисніть «Згенерувати» і вставте сформований текст у розділ «Декларація використання генеративного ШІ (GAIDeT)» вашої роботи (або на останній слайд презентації під час захисту).

Приклад тексту декаларації. *Автори декларують використання генеративного ШІ в процесі дослідження та написання. Згідно з таксономією GAIDeT (2025), такі завдання були делеговані інструментам GAI під повним людським наглядом: [перелік того, що делегувалось ШІ]. Використаний інструмент GAI: [назва програми ШІ, яка використовувалась]. Відповідальність за остаточний варіант рукопису повністю лежить на авторах. Інструменти GAI не вказані як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати. Декларацію подав(ла): [прізвище та ім'я].*

✦ Типи занять:

- лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці.

- практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати набуті навички.

✦ Дистанційне навчання:

- використовуються платформи Moodle та Zoom.

✦ Zoom-заняття:

- для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методики, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомні причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

✦ Інтерактивні методи:

- робота в групах та парах.
- Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

✦ Домашнє завдання:

- будьте готові до регулярного домашнього завдання. Воно буде не лише теоретичним, а й практичним.

✦ Оцінювання:

- ваша успішність буде оцінюватися на основі виконаних завдань, активності на заняттях та презентації фінального проекту.

✦ Дедлайни:

- важливо дотримуватися установлених дедлайнів, але якщо у вас є причини, пов'язані з надзвичайними обставинами (як-то ракетні удари, відсутність зв'язку тощо), дедлайни можуть бути переглянуті.

✦ Етика та дисципліна:

- я очікую, що ви будете дотримуватися академічної чесності та професійної етики.
- що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі.
- Спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, допоки освітній процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. Я, зі свого боку, теж дотримуватимусь всіх означених політик. Якщо у вас є будь-які питання або пропозиції, будь ласка, не

соромтеся звертатися. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення цієї захоплюючої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

✦ *Технічне та програмне забезпечення:*

1. Комп'ютери з високою продуктивністю для проведення онлайн-семінарів та вебінарів.
2. Проектор та екран для демонстрації наочних матеріалів.

✦ *Наочність:*

1. Навчальні постери зі схемами психічних процесів систем.
2. Ілюстровані альбоми та підручники.
3. Навчальні кейси: відео або описи реальних випадків з життя людей.

✦ *Додаткові Ресурси:*

1. Zoom: для проведення дистанційних занять.
2. Moodle: де ви знайдете всі необхідні матеріали для курсу, завдання та тести.
3. Google додатки та Canva: для спільної роботи над документами та презентаціями.

Система оцінювання та вимоги:

Є декілька способів оцінки та контролю вашого навчання в дисципліні «Тренінг стресостійкості та постравматичного зростання». Не хвилюйтесь, все це робиться, щоб допомогти вам краще зрозуміти матеріал і подивитися, як ви можете його застосувати на практиці.

✦ **Поточний контроль:**

- **Усний контроль:** це може бути мозкова атака, де ви працюєте в команді для розв'язання конкретної проблеми, або ділова гра, де ви взаємодієте в сценаріях, які можуть статися в реальному житті.
- **Самоконтроль:** ви будете мати можливість самостійно оцінити свої знання або обговорити їх з товаришами по навчанні (p2p-оцінка). Рефлексія — це ваш шанс подумати про те, як ви справляєтеся і що можете зробити краще.
- **Тестовий контроль:** тут можуть бути відкриті або закриті питання, які допоможуть вам і нам зрозуміти, як добре ви засвоїли матеріал.

Критерії оцінювання:

Ми дивимося на декілька ключових аспектів:

- Ваше розуміння теорії і того, як її застосувати на практиці.
- Як добре ви можете обговорити і аргументувати свої думки.
- Якість вашої відповіді: чіткість, логічність, послідовність і так далі.
- Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін і застосовувати їх для розв'язання задач.

✦ **Підсумковий контроль:**

В кінці семестру буде залік, який охоплює все, що ми вивчали.

Як я оцінюватиму на заліку:

📄 Усний залік: ви отримаєте на початку вивчення курсу перелік питань для самоперевірки, деякі з яких ми і будемо обговорювати саме з вами під час заліку.

📄 Письмовий залік: 25 тестових питань (закриті та відкриті). Кожне питання оцінюється в 1 бал. Плюс ще є індивідуальне практичне завдання на 25 балів.

Мінімум і максимум балів:

- Щоб взагалі отримати можливість скласти залік, треба набрати хоча б 35 балів протягом семестру.
- Максимум, який можна набрати на самому екзамені, — 50 балів.

✦ **Як рахують загальний бал:**

1. Для денної форми:

- Бали за весь семестр (макс. 25)
- Плюс бали за самостійні роботи (макс. 25)
- Плюс бали за екзамен (макс. 50)

2. Для заочної форми:

- Бали за весь семестр (макс. 10)

- Плюс бали за самостійні роботи (макс. 40)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)
- У кінці можна набрати 100 балів, якщо у вас все ідеально.
Сподіваюся, тепер усе зрозуміло!

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'язковим повторним вивченням ОК)

Список рекомендованих джерел:

Базова:

1. Афанасьєва Н. С., 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. Козирев. 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 URL: 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.

Інформаційні джерела:

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. URL: <http://www.socd.univ.kiev.ua/>
6. Інститут корекційної педагогіки і психології, м. Київ. URL: www.ikpp.npu.edu.ua/index.php?limitstart
7. Перша українська електронна бібліотека підручників. Режим доступу <http://pidruchniki.com.ua/>
8. Електронна бібліотека. URL: <http://www.info-library.com.ua/>
9. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>