

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри загальної та  
практичної психології

  
Ліана ОНУФРІЄВА

26 08 2024 р.  
число місяць

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

*назва навчальної дисципліни*

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
*першого(бакалаврського), другого(магістерського) рівня вищої освіти*

за освітньо-професійною програмою

Політологія

*назва ОПП*

спеціальності

052 Політологія

*шифр і назва спеціальності згідно з навчальним планом*

галузі знань

05 Соціальні та поведінкові науки

*шифр і назва галузі знань згідно з навчальним планом*

мова навчання українська

2024-2025 навчальний рік

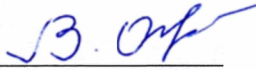
Розробники програми: Оксана ЛОГВИНА, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології; Юлія ДАНЧУК, кандидат психологічних наук, доцент, старший викладач кафедри загальної та практичної психології

Ухвалено на засіданні кафедри загальної та практичної психології

Протокол № 11 від 26 серпня 2024 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми

  
підпис

Ольга ВІННІЧУК

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

### 1. Мета вивчення навчальної дисципліни.

**Мета вивчення** навчальної дисципліни «Тренінг формування стресостійкості». Вивчення цієї дисципліни дає уявлення здобувачам вищої освіти про стрес, його види, особливості протікання та вплив на життя та діяльність людини, передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості, формування стратегій опанування життєвої кризи та особливості розвитку індивідуальних засобів контролю над травматичною ситуацією / кризовим станом; забезпечує професійну компетентність у сфері підготовки та кваліфікованого надання швидкої психологічної допомоги.

Основні цілі курсу: опанування основ ресурсних та поведінкових психотренінгових технологій дасть можливість здобувачам вищої освіти свідомо й функціонально впроваджувати у психологічну практику ефективні методи допомоги. Знання, здобуті при вивченні курсу є підґрунтям для подальшої поглибленої фахової спеціалізації психологів.

Програма вивчення навчальної дисципліни укладена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра, галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 052 Політологія за освітньо-професійною програмою Політологія.

### 2.Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2024-2025	2024-2025
Семестр вивчення	4	4
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120 год.	120 год.
Кількість годин навчальних занять	40 год.	16 год.
Лекційні заняття	0 год.	0 год.
Практичні заняття	0 год.	0 год.
Семінарські заняття	0 год.	0 год.
Лабораторні заняття	40 год.	16 год.
Самостійна робота	80 год.	104 год.
Форма підсумкового контролю	Залік	залік

### **3. Статус дисципліни – вибіркового освітнього компонента**

**4. Передумови для вивчення дисципліни.** Вивчення курсу не потребує використання програмного забезпечення. При цьому використовуються таблиці, схеми для наочного сприйняття матеріалу, а також роздатковий матеріал.

**5. Програмні компетентності навчання.** Навчальна дисципліна забезпечує внесок у формування таких компетентностей, передбачених освітньо-професійною програмою «Політологія» підготовки бакалаврів спеціальності 052 Політологія.

**Інтегральна компетентність:** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій і методів психологічної науки та характеризується комплексністю і невизначеністю умов.

Вивчення навчальної дисципліни «Тренінг формування стресостійкості» передбачає застосування таких компетентностей:

- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність приймати обґрунтовані рішення;
- здатність генерувати нові ідеї (креативність);
- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;
- здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту.

#### **Очікувані результати навчання з дисципліни:**

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми, **програмними результатами вивчення** дисципліни «Тренінг формування стресостійкості» є такі:

- аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання;
- рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки;
- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання;
- відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**7. Засоби діагностики результатів навчання:** поточне усне опитування, ситуативні завдання; підсумкове опитування здобувачів з тематики змістового модуля; тестові завдання; індивідуальні завдання; групові завдання; презентації; модульна контрольна робота.

## 8. Програма навчальної дисципліни

### Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Разом	у тому числі		
		Лекційне заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Самопрезентація Знайомство. Ознайомлення із завданнями тренінгу та правилами роботи у групі. Виконання вправ.	12	-	4	8
Тема 2. «Я» як ресурс. Хто я?»	12	-	4	8
Тема 3. Розвитку професійної мотивації та самосвідомості	12	-	4	8
Тема 4. Емоційна стійкість	12	-	4	8
Тема 5. Мотивації досягнення	12	-	4	8
Тема 6. «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	12	-	4	8
Тема 7. Модифікації поведінки	12	-	4	8
Тема 8. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	12	-	4	8
Тема 9. Формування стресостійкості особистості	12	-	4	8
Тема 10. Позитивне мислення Способи оптимального мотивування особистості.	12	-	4	8
<b>Разом годин</b>	120	-	40	80

### Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	разом	у тому числі		
		Лекційне заняття	Практичне заняття	Самостійна робота
Тема 1. Самопрезентація Знайомство. Ознайомлення із завданнями тренінгу та правилами роботи у групі. Виконання вправ.	12	-	2	10
Тема 2. «Я» як ресурс. Хто я?»	12	-	2	10
Тема 3. Розвитку професійної мотивації та самосвідомості	12	-	2	10
Тема 4. Емоційна стійкість	10	-	-	10
Тема 5. Мотивації досягнення	12	-	2	10
Тема 6. «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	14	-	2	12
Тема 7. Модифікації поведінки	12	-	2	10
Тема 8. Програма профілактики і корекції симптомів	12	-	-	12

емоційного виснаження				
Тема 9. Формування стресостійкості особистості	12	-	2	10
Тема 10. Позитивне мислення Способи оптимального мотивування особистості.	12	-	2	10
<b>Разом годин</b>	120	-	16	104

### 9. Форми поточного та підсумкового контролю

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни є *залік*. Результати поточного контролю, результати написання модульної контрольної роботи є основою підсумкової оцінки (балів) з дисципліни.

### 10. Критерії оцінювання результатів навчання

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти із ОК «Тренінг формування стресостійкості» оцінюються згідно Положення про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (зі змінами та доповненнями). Рейтингова оцінка з кредитного модуля визначається як сума всіх рейтингових балів поточного контролю (50 балів), самостійної роботи (10 балів), модульної контрольної роботи (40 балів).

#### Розподіл балів за кредитним модулем

Поточний і модульний контроль (100 балів)			Сума
Змістовий модуль 1 (100 балів)			100
Поточний контроль	Самостійна робота	МКР	
50 балів	10 балів	40 балів	

Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

#### Рейтингова оцінка за поточною успішністю (50 балів)

Рейтингова оцінка за поточною успішністю обчислюється шляхом індексування балів поточної успішності. Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12.

#### Критерії оцінювання знань, умінь, навичок здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях (за 12-бальною системою)

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
<b>Початковий (понятійний)</b>	1	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів. Відповідає на запитання, які потребують відповіді «так» чи «ні».
	2	Здобувач вищої освіти мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «так» чи «ні»; може самостійно знайти відповідь у підручнику.
	3	Здобувач вищої освіти намагається аналізувати на основі

		володіння елементарними знаннями і навичками; робить спроби виконання завдань і дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Здобувач вищої освіти володіє початковими знаннями; орієнтується у поняттях і визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні у нього труднощі.
	5	Здобувач вищої освіти розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (проте з окремими помилками); вміє працювати з літературою, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
	6	Здобувач вищої освіти розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Здобувач вищої освіти правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
	8	Знання здобувача досить повні, він вільно застосовує навчальний матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення, висновки.
	9	Здобувач вищої освіти вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
Високий (творчо-професійний)	10	Здобувач вищої освіти володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
	11	Здобувач вищої освіти володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації

		та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати навчальний матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.
	12	Здобувач вищої освіти має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою, самоосвітою; логічно та творчо викладає матеріал в усній і письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Пропущені заняття здобувач вищої освіти має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за лабораторні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12). Якщо здобувач вищої освіти не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР) та завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів. Здобувач вищої освіти, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, здобувач вищої освіти повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

### Індексування балів поточної успішності

Рейтингова оцінка за поточною успішністю (РО) визначається шляхом обчислення середнього арифметичного та його індексування.

Вона обчислюється за такою формулою:

$$PO = (\bar{x} \cdot 0,05 + 0,4) \cdot I_{np} \quad (11.1), \text{ де}$$

PO – рейтингова оцінка за поточною успішністю;

$\bar{x}$  – середнє арифметичне;

$I_{np}$  – рейтинговий індекс.

### Критерії оцінювання самостійної роботи (10 балів)

10 балів	Здобувач вищої освіти активно опрацьовує основну та додаткову рекомендовану літературу; у повному обсязі засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; правильно виконує конкретні практичні завдання; виявляє творчий підхід під час розв'язання ситуацій фахового спрямування; згідно поставлених вимог оформляє результати самостійної роботи; може мати незначні неточності в оформленні результатів
----------	---



	самостійної роботи.
8–9 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує переважно основну літературу з теми; достатньо засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; практичні завдання виконує при наявності незначних помилок або не зовсім повних висновків за одержаними результатами; намагається знайти вирішення ситуацій фахового спрямування; згідно поставлених вимог оформляє результати самостійної роботи.
6–7 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує частково рекомендовану літературу, невпевнено орієнтується в першоджерелах; недостатньо засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; не вміє поєднувати теорію з практикою; з помилками виконує конкретні практичні завдання; не здатний самостійно розв'язувати ситуації фахового спрямування; результати виконаної роботи оформляє без дотримання поставлених вимог.
0–5 балів	Здобувач вищої освіти опрацьовує лише деякі одиничні першоджерела; не засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання; не формує практичні компетенції і на низькому рівні виконує практичні завдання; у цілому неправильно виконує та оформляє самостійну роботу (1–5 балів); не представляє результати самостійної роботи взагалі (0 балів).

### Модульна контрольна робота (40 балів)

Якщо здобувач вищої освіти успішно виконав передбачені в змістових модулях всі види навчальної роботи, то він допускається до підсумкової модульної контрольної роботи. Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі здобувачі вищої освіти.

### Критерії оцінювання МКР

36-40 балів	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні знання теорії, володіє тезаурусом, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, вміє підбирати аргументи для підтвердження своєї думки, формулює своє бачення проблеми, може обґрунтовувати свої судження.
30-35 балів	Якщо відповідь здобувача вищої освіти відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки «відмінно», але при цьому здобувач допускає 1-2 помилки чи неточності. Здобувач вищої освіти наводить власні приклади на підтвердження думок.
24-29 балів	Здобувач вищої освіти виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; викладає матеріал непослідовно і не логічно.
0-23 бали	Якщо здобувач вищої освіти виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал.

У випадку отримання незадовільної контрольної модульної рейтингової оцінки здобувач вищої освіти повинний повторно виконати модульну контрольну роботу в установленому порядку. Перескладання позитивної оцінки, отриманої за виконання модульної контрольної роботи, для її підвищення не дозволяється. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання МКР, завдань самостійної та індивідуальної роботи отримали рейтинговий бал менший 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, а також ті, хто не з'явилися для їх виконання або не виконали їх завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них.

#### **Підсумкова семестрова рейтингова оцінка (100 балів)**

Максимальна кількість балів поточного модульного контролю, яка може зараховуватись автоматично при виставленні підсумкової семестрової рейтингової оцінки – 100 балів, зокрема:

- 50 балів – рейтингова оцінка за поточною успішністю;
- 10 балів – самостійна робота;
- 40 балів – модульна контрольна робота.

#### **Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти**

<b>Рейтингова оцінка з кредитного модуля</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>	<b>Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)</b>	<b>Національна залікова оцінка</b>
90-100	A (відмінно)	10	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	
75-81	C (добре)	30	
67-74	D (задовільно)	25	
60-66	E (достатньо)	10	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)		

### **11. Процедура врахування результатів неформальної та/або інформальної освіти**

Визнання результатів неформального та/або інформального навчання особи закладом освіти (науковою установою) здійснюється згідно таких нормативно-правових документів:

- наказу МОН від 08.02.2022 року №130 «Порядок визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;
- наказу ректора К-ПНУ від 06.02.2023 року №15-ОД «Порядок визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»;

Процедура визнання результатів неформального та/або інформального навчання передбачає такий алгоритм дій:

- подання здобувачем вищої освіти на ім'я декана факультету заяви щодо визнання;
- ідентифікацію задекларованих у письмовій формі здобувачем вищої освіти результатів неформального та/або інформального навчання, які підлягають оцінюванню закладом освіти;
- оцінювання задекларованих результатів навчання здобувача вищої освіти;
- прийняття рішення про визнання та зарахування здобувачеві вищої освіти відповідних освітніх компонентів (складових освітніх компонентів) освітньої програми або відмову у визнанні.

Загальний обсяг освітніх компонентів освітньої програми, що зараховуються здобувачеві освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25% відповідної освітньої програми.

Здобувач вищої освіти не може бути звільненим від атестації за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання.

## 12. Список рекомендованої літератури

### Основна література

1. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ, 2016. 216 с.
2. Романовська Д.Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці, 2014. 133 с.
3. Андрієвська-Семенюк О.П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогічні науки. Вип. 21. Львів, 2020. С. 102–106.
4. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К. : «Центр учбової літератури», 2017. 250 с.

### Допоміжна

1. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. К: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2018. 106 с.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ. Луцьк: ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с.
3. Логвіна О.А., Данчук Ю.П. Кататимно-імагінативна психотерапія: перспективи застосування у психотерапевтичному просторі // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка : зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів, докторантів і аспірантів : у 3 т. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-т імені Івана Огієнка, 2021. Вип. 20. Т. 1.
4. Чеканська О.А. (Логвіна), Данчук Ю.П. Теоретичний аналіз проблеми стресостійкості // Наукові праці Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: збірник за підсумками звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів і аспірантів: у 3-х томах. Кам'янець-Подільський: КПНУ ім. І. Огієнка, 2018.
5. Чеканська О.А. (Логвіна), Данчук Ю.П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях // Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць Класичного приватного університету. № 4, Т. 1. Запоріжжя, 2019. С. 63–67.
6. Чеканська О.А. (Логвіна), Дідик Н.М. Психологічні особливості стресостійкості акцентуєваних підлітків // Proceedings of XXIX International scientific conference «Way to science». Morrisville, Lulu Press, 2018. P. 113–116 p.
7. Чеканська О.А. (Логвіна) Психологічні особливості професійного вигорання та стресу у педагогів, засоби їх профілактики // Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. К.: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. Ч. 2. С. 65–67.
8. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги. *Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Умань, 14 травня 2020 року) / За заг. ред. Т.Д. Перепелюк / М-во освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 2020. 107 с.
9. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів, 2015. 324 с.
10. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ, 2016. 278 с.
11. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник // колектив авторів; за заг. ред. В. Осьодла. К.: НУОУ ім.Івана Черняхівського, 2019. 460 с.

### **Інтернет-ресурси:**

12. Електронний каталог бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL : <https://library.kpnu.edu.ua/ufd/>
13. Інформаційна база професійного інструментарію фахівців психологічної служби системи освіти України. URL : [https://docs.google.com/document/d/1jjQzAxFTFXdzVBaYu5OхсрqMz9gхhmtz\\_IsEJDisfnM/edit](https://docs.google.com/document/d/1jjQzAxFTFXdzVBaYu5OхсрqMz9gхhmtz_IsEJDisfnM/edit)
14. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL : <http://www.nbu.gov.ua/node/2116>