

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

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу	«Тренінг формування стресостійкості»
Мова викладання	Курс викладається українською мовою
Викладачі	Логвіна Оксана Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної та практичної психології
Профайл викладачів	https://kaf-zahalnoips.kpnu.edu.ua/logvina-oksana-anatoliivna/ https://kaf-zahalnoips.kpnu.edu.ua/logvina-oksana-anatoliivna/
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибірковий освітній компонент
Сторінка курсу в MOODLE	https://kaf-zahalnoips.kpnu.edu.ua/snd/
Консультації	П'ятниця -14.00-15.30. Місце проведення – кафедра (аудиторія 21а)

2. Анотація до курсу

Структуру та зміст курсу буде корисна для здобувачів вищої освіти, які прагнуть підвищити власну обізнаність щодо сутності та особливостей протікання стресу, оволодіти техніками тренінгової психологічної роботи. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмінь ефективної психологічної допомоги особистості в кризовому стані / переживанні травматичної події. При викладанні дисципліни активно застосовуються ситуаційні завдання, кейси, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, методики психодіагностики тощо.

3. Мета та цілі курсу

Мета курсу. 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.

4. Форма курсу

Очна (offline)

5. Результати навчання

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.

Результати навчання:

- 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.

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	2025-2026	2025-2026
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

7. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

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

8. Політики курсу

Письмові роботи. Очікується виконання різних видів письмових робіт (написання есе, розроблення кейсів, здійснення презентацій), що потребують оцінювання за відповідними критеріями. У випадку, якщо здобувач вищої освіти не отримав впродовж семестру необхідної кількості балів для допуску до заліку, він може підготувати додаткову письмову роботу (есе, кейс чи презентацію), тема якої буде погоджена з викладачем.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів вищої освіти будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів вищої освіти становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату.

Відвідування занять. Відвідання занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лабораторні заняття курсу. Вони мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Допускається 1 (один) пропуск із поважних причин, який не впливатиме на систему оцінювання. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися усіх термінів, визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Окрім того, здобувачі вищої освіти заохочуються до використання іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

9. Схема курсу

Тиж. / дата / год.-	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності	Матеріали	Література. Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
4 год.	Тема 1. Самопрезентація Знайомство. Ознайомлення із завданнями тренінгу та правилами роботи у групі. Виконання вправ.	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 1, 3, 5 Додаткова: 2, 6	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год	Тема 2. «Я» як ресурс. Хто я?»	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 1, 2, 5 Додаткова: 1, 7	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 3. Розвитку професійної мотивації та самосвідомості	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 3, 4 Додаткова: 3, 5	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 4. Емоційна стійкість	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 1, 6, 8 Додаткова: 4, 6, 11	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 5. Мотивації досягнення	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 7, 8 Додаткова: 2, 6, 9	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 6. «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 1, 3, 5 Додаткова: 2, 6, 8	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 7. Модифікації поведінки	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного	Основна: 1, 4, 5 Додаткова: 5,	Вправи, задачі,	Максимальна оцінка – 12	Згідно розкладу

			заняття	10	рефлексія	балів за завдання	
4 год.	Тема 8. Програма профілактики і корекції симптомів емоційного виснаження	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 2, 3, 8 Додаткова: 7, 11	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 9. Формування стресостійкості особистості	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 2, 3, 7 Додаткова: 4, 6, 8	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу
4 год.	Тема 10. Позитивне мислення Способи оптимального мотивування особистості.	Лабораторне заняття / Тренінг	Завдання до лабораторного заняття	Основна: 6, 8 Додаткова: 5, 7, 11	Вправи, задачі, рефлексія	Максимальна оцінка – 12 балів за завдання	Згідно розкладу

10. Система оцінювання та вимоги

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти із дисципліни оцінюються згідно з Положенням про рейтингову систему оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (зі змінами та доповненнями).

Модуль включає бали за поточну роботу здобувачів вищої освіти на лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, модульну контрольну роботу. Практичні індивідуальні та групові завдання, які виконує здобувач за визначеною тематикою, перевіряються викладачем. Модульний контроль знань здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

Критерії поточного оцінювання лабораторних занять (за 12-бальною системою)

Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти оцінюються за 12-бальною системою. Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях приймається рівним 12.

Оцінка «відмінно» (12–10) – здобувач вищої освіти бездоганно засвоює теоретичний матеріал, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми, аналізує основні положення наукових першоджерел і рекомендованої літератури (основної і додаткової), логічно мислить, безпомилково відповідає на поставлені запитання, вільно використовує набуті теоретичні знання під час аналізу практичного матеріалу, висловлює своє ставлення проблеми, яка обговорюється під час заняття, демонструє високий рівень практичних компетенцій. Діапазон оцінювання (12–10) залежить від кількості правильних відповідей на запитання теми.

Оцінка «добре» (9–7) – здобувач вищої освіти добре засвоює теоретичний матеріал, аргументовано викладає його; володіє основною інформацією з першоджерел і рекомендованої літератури; висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних

похибок у логіці викладу змісту матеріалу, неточно відповідає на запитання, засвоює необхідні практичні навички, демонструє фахові компетенції. Діапазон оцінювання (9–7) залежить від кількості правильних відповідей на запитання теми.

Оцінка «задовільно» (6–4) – здобувач вищої освіти в основному опановує теоретичні знання; має недостатньо стабільні знання; поверхово орієнтується в першоджерелах та основній літературі, рекомендованій до опрацювання; не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю; відповідаючи на запитання теми, виявляє неточності у знаннях; припускається помилок при виконанні практичних навичок; має недостатньо сформовані фахові компетенції; непереконливо відповідає, плутає поняття; виявляє невпевненість під час відповідей на додаткові запитання. Діапазон оцінювання (6–4) залежить від кількості правильних відповідей на запитання теми.

Оцінка «незадовільно» (3–1) – здобувач вищої освіти не опановує навчальний матеріал теми, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах і рекомендованій літературі, не демонструє професійне мислення; не формує практичні навички та фахові компетенції. Діапазон оцінювання (3–1) залежить від кількості правильних відповідей на запитання теми. 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 та має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

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.

Пропущені заняття здобувач вищої освіти має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

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).

Рейтингова оцінка за поточною успішністю (40 балів)

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

Вона визначається 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.

Рейтинговий індекс (I_{np}) з дисципліни становить 40 балів.

Критерії оцінювання самостійної роботи (10 балів)

Самостійна робота оцінюється за наслідками перевірки рівня засвоєння всіх питань, винесених на самостійну роботу. За самостійну роботу здобувач вищої освіти може отримати 10 балів. При отриманні менше 6 балів самостійна робота вважається не виконаною і здобувач вищої освіти отримує можливість її перескладати.

9-10 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 (10 балів); може мати незначні неточності в оформленні результатів самостійної роботи (9 балів).

7-8 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 (8 балів) або не зовсім повних висновків за одержаними результатами (7 балів); намагається знайти вирішення ситуацій фахового спрямування; згідно поставлених вимог оформляє результати самостійної роботи.

6 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.

5-0 балів – здобувач вищої освіти опрацьовує лише деякі одиничні першоджерела (5-4 бали); не засвоює теоретичний матеріал, винесений на самостійне опрацювання (3-2 бали); не формує практичні компетенції і на низькому рівні виконує практичні завдання (1 бал); у цілому неправильно виконує та оформляє самостійну роботу; не представляє результати самостійної роботи взагалі (0 балів).

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи (50 балів)

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі здобувачі вищої освіти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів з курсу.

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

Підсумкова семестрова рейтингова оцінка (100 балів)

Сума підсумкової семестрової модульної та рейтингових оцінок у балах становить підсумкову семестрову рейтингову оцінку, яка перераховується за національною шкалою і шкалою ECTS.

Підсумкова семестрова рейтингова оцінка (100 балів)

Поточний і модульний контроль (60 балів)			Залік
Поточний контроль	Самостійна робота	МКР	100 балів
40 балів	10 балів	50 балів	

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з дисципліни

Рейтингова оцінка з практики	Підсумкова оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (y %)	Підсумкова залікова оцінка за національною шкалою (диференційована)
90-100	A (відмінно)	10	відмінно
82-89	B (дуже добре)	25	добре
75-81	C (добре)	30	
67-74	D (задовільно)	25	задовільно
60-66	E (достатньо)	10	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного проходження практики)		незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи під час повторного проходження практики)		

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. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. К.: Кондор, 2016. 278 с.
3. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч.посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
4. Романовська Д.Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навчальний посібник. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с.
5. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації:підручник // колектив авторів; за заг. ред. В. Осьодла. К.: НУОУ ім.Івана Черняховського, 2019. 460 с.
6. Андрієвська-Семенюк О.П. Формування професійної ідентичності майбутніх психологів. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогічні науки. Вип. 21. Львів, 2020. С. 102–106.
7. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
8. 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.

Інтернет-ресурси:

9. Електронний каталог бібліотеки Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. URL : <https://library.kpnu.edu.ua/ufd/>
10. Інформаційна база професійного інструментарію фахівців психологічної служби системи освіти України. URL : https://docs.google.com/document/d/1jjQzAxFTFXdzVBaYu5OхсрqMz9gxhmtz_IsEJDisfnM/edit
11. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/node/2116>