

Донецький національний університет імені Василя Стуса
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА КРИЗОВОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СИЛАБУС

з навчальної дисципліни

«Тренінги розвитку стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного і воєнного стану»

Кількість кредитів ЄКТС	5 кредитів ЄКТС
Період викладання	1 семестр
Рівень вищої освіти	Другий
Спеціальність	053 «Психологія»
Освітня програма	Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях
Викладач	Шель Н.В.
Профайл викладача(ів) курсу	https://scholar.google.com.ua/citations?user=9J8inmUAAAAJ&hl=ru#d=gsc_md_pro-d&t=1741007489707&u=%23t%3Dgsc_md_pro_ed
Доступ до матеріалів курсу	
Контактна інформація	n.shel@donnu.edu.ua

Анотація

«Тренінги розвитку стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного і воєнного стану» є дисципліною професійної та практичної підготовки для здобувачів вищої освіти ступеня вищої освіти «Магістр», яка формує softskills та сприяє загальному гармонійному, всебічному розвитку особистості майбутнього фахівця.

Метою вивчення навчальної дисципліни є: оволодіння теоретичними засадами та методологією розробки та проведення соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості, адаптивності, особистісне зростання для роботи з різними категоріями населення у період надзвичайного і воєнного стану.

Завданням вивчення вибіркової дисципліни є:

1. розкрити зміст основних понять курсу;
2. сформуванати в здобувачів цілісну систему знань про психологічний тренінг;
3. надати знання щодо принципів, організації та специфіки проведення тренінгів стресостійкості та адаптивності в умова надзвичайного і воєнного стану;
4. сформуванати навички використання тренінгових технологій для розвитку стресостійкості та адаптивності у людей в умова надзвичайного і воєнного стану;
5. сформуванати у здобувачів вищої освіти навички та уміння створення авторських тренінгових програм.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей та програмних результатів навчання.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9 Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 10. Здатність до публічного виступу, захисту і презентації власних досягнень.

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК 13 Здатність розробляти та реалізовувати психотерапевтичні та психокорекційні заходи, спрямовані на збереження і відновлення психічного здоров'я.

Програмні результати навчання:

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР 20 Розуміти закономірності функціонування різних соціальних груп, знати засоби впливу на них та модерації конфліктів.

Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

Диференціювати типи екстремальних ситуацій і форми поведінки людей в цих ситуаціях, прогнозувати можливі наслідки впливу певних екстремальних чинників на людину.

Вміти надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості.

Організація та оцінювання навчання визначена «Порядком оцінювання знань здобувачів вищої освіти у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса» та «Положенням про організацію освітньої діяльності у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса».

Форми поточного і підсумкового контролю – розв’язання тестів, кейсів, прикладні завдання, моделювання ситуацій – спрямовані на засвоєння методів, методик і технік соціально-психологічного тренінгу.

За результатами роботи протягом семестру здобувачеві надається можливість отримати 100 балів сумарно за всі види навчальної діяльності.

Організація навчання за дисципліною відбувається в наступних форматах: 1) аудиторні заняття (лекції, практичні,); 2) самостійна робота здобувача під керівництвом викладача. 3) Розробка програми тренінгу стресостійкості і адаптивності в умовах надзвичайного і воєнного стану. Аудиторні заняття реалізуються відповідно до наступного календарного плану викладання дисципліни, конкретні дати відповідають розкладу занять і графіку навчального процесу.

Календарний план викладання дисципліни
«Тренінги розвитку стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного та воєнного стану»

Тиждень/ дата / години	Тема	Форма проведення заняття	Завдання, години (Зразок і вимоги розміщено на порталі факультету	Термін виконання (дата і час)	Мак кількість балів
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 1. Предмет, проблеми та методи соціально-психологічного тренінгу (28 балів)					
1-ий тиждень (4 год)	Тема 1. Загальні основи та характеристика психологічного тренінгу як виду активного соціально-психологічного навчання стресостійкості особистості в умовах надзвичайного стану.	Лекція №1 Практичне заняття №1	1. Вступний контроль Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Принципи організації тренінгу, набір учасників групи. 3. Специфіка роботи в гомогенних та гетерогенних групах. 4. Вправи на знайомство та гуртування учасників групи.	1-ий тиждень	2
2-ий тиждень (2 год)	Тема. Поняття стресу. Стрес в умовах надзвичайного стану та воєнного стану.	Практичне заняття №2	1. Ознайомитися із поняттям стрес: ознаки, фази та наслідки. 2. Теорія стресу за Сельє. 3. Діагностика стресу у осіб в умовах надзвичайного та воєнного стану.	2 -ий тиждень	2
2- 3-ий тиждень (4 год)	Тема 2. Теоретичні та методологічні основи тренінгу стресостійкості в умовах надзвичайного стану.	Лекція №2 Практичне заняття № 3	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Проаналізувати причини Виникнення психологічних проблем сучасної людини та визначити шляхи їх	2-3-ий тиждень	2

			подолання. 3. Визначити структурні компоненти процесу тренінгу. 4. Скласти психологічну карту основних категорій замовників тренінгу. 5. Проаналізувати суттєві відмінності різних видів тренінгу (для різних вразливих категорій в умовах надзвичайного стану). Проаналізувати вимоги до особистості та професійної кваліфікації психолога тренера (скласти професіограму тренера).		
3 тиждень (2 год)	Тема. Ключові поняття тренінгу стресостійкості. Копінг-стратегії поведінки. Стратегії подолання стресу.	Практичне заняття №4	1. Ознайомитися із основними поняттями. 2. Поняття про копінг-стратегії. 3. Діагностика стратегій поведінки при стресі.	3 тиждень	2
4 тиждень (4 год)	Тема 3. Основні фази та методи, які використовуються в соціально-психологічних тренінгах різних напрямків.	Лекція №3 Практичне заняття №5	Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Аналіз тренінгових технологій, які використовуються на підґрунті різних психологічних напрямків, для роботи з різними категоріями населення.	4 тиждень	2

			3.Можливості адаптації та модифікації існуючих наукових підходів і методів тренінгу до конкретних ситуацій професійної діяльності.		
4-5 тиждень (2 год)	Тема. Поняття про невизначеність. Типи ситуацій невизначеності в умовах надзвичайного стану.	Практичне заняття №6	1. Ознайомитися із поняттям невизначеності. 2. Типи ситуацій невизначеності. 3. Основні підходи у розумінні поняття невизначеності. 4. Особливості ставлення до невизначеності в умовах надзвичайного та воєнного стану.	4-5 тиждень	2
5 тиждень (4 год)	Тема 4. Організація групового процесу у соціально-психологічному тренінгу.	Лекція №4 Практичне заняття №7	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Загальні принципи роботи з тренінговою групою. 3.Динаміка групового процесу, подолання опору окремих членів групи чи всієї групи. 4.Оцінювання ефективності групової роботи тренером та членами групи.	5 тиждень	2

5-6 тиждень (4 год)	Тема. Зворотній зв'язок у тренінгу. Шерінг.	Практичне заняття № 8	1.Принципи побудови анкети зворотного зв'язку. 2.Особливості підготовки психолога-тренера (тренінг тренерів). 3.Характеристика типових помилки керівника тренінгової групи. 4. Особливості ко-тренера.	5-6 тиждень	2
6 тиждень (2 год)	Тема. Толерантність до невизначеності. Діагностика толерантності до невизначеності	Практичне заняття №9	1. Поняття про толерант- ність до невизначеності та особливості її діагностики. 2. Ознайомитися із діагнос- тичним інструментарієм діагностики до невизна- ченості.	6 тиждень	2
	Модульний контроль				7
	Самостійна робота		Підготувати завдання для самостійної роботи.		5
ЗМІСТОВНИЙ МОДУЛЬ 2 Практикум з соціально-психологічного тренінгу (72 бали)					
6-тий тиждень (4 год)	Тема 5. Принципи комплектації програм соціально-психологічного тренінгу.	Лекція №5 Практичне заняття №9	1.Обговорення, питування, дискусії, презентації. 2. Різновиди програм соціально-психологічного тренінгу для різних категорій населення. 3. Загальні принципи створення тренінгових програм для різних категорій населення: самостійне, з викорис- танням готових технік,	6-ий тиждень	2

			комбіноване.		
6-7 тиждень (4 год)	Тема. Можливості використання тренінгових технологій у роботі із різними категоріями населення.	Практичне заняття № 10	1. Правила вибору програми тренінгу для різних категорій населення. 2. Вимоги до тривалості тренінгу в залежності від виду та завдань професійного тренінгу. 3. Можливості використання тренінгових технологій для розвитку стресостійкості та адаптивності для різних категорій населення в умовах надзвичайного і воєнного стану.	7 тиждень	2
7 тиждень (2 год)	Тема. Стресостійкість: поняття, ознаки, діагностика.	Практичне заняття № 10	1. Ознайомити із поняттям стресостійкості. Підходи до розуміння поняття. 2. Стресостійкість в умовах надзвичайного та воєнного стану. 3. Вправи та техніки роботи із стресостійкістю.	7 тиждень	2
7 тиждень (4 год)	Тема. Стресостійкість та адаптивність в умовах війни.	Практичне заняття №11, №12	Чинники стресостійкості та прийоми її розвитку. Ознайомитися із техніками стресостійкості для роботи із різними категоріями осіб під час війни (внутрішньоопереміщені особи, свідки бойових дій, дружини військовослужбовців, діти,	7 тиждень	2

			які піддавалися насиллю, різні форми насилля, психологічний тиск, читачі новин тощо).		
8-ий тиждень (4 год)	Тема 6. Характеристики спеціалізованих тренінгів для роботи з різними категоріями населення в умовах надзвичайного і воєнного стану.	Лекція №6 Практичне заняття №13	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Вибір психогімнастичних вправ для різних видів тренінгу. 3. Моделювання ситуації тренінгу та відпрацювання тренінгових технологій.	9-ий тиждень	2
8-9 тиждень (2 год)	Тема. Тренінгові технології у роботі із постраждалими від бойових дій	Практичне заняття №14	Використання активних методів навчання на тренінгу стресостійкості у роботі із внутрішньо-переміщеними особами.	8-9-ий тиждень	2
9-тий тиждень (4 год)	Тема 7. Програма тренінгу розвитку стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного та воєнного стану	Лекція №7 Практичне заняття №14, 15	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Створення плану тренінгу розвитку стресостійкості та адаптивності (категорії осіб обирає самостійно). Специфіка тренінгової роботи із окремо вибраною категорією.	9-10-ий тиждень	2
10-ий тиждень (2 год)	Тема 8. Використання діагностики для визначення проблеми групи і вироблення науково обґрунтованих рекомендацій з їх рішення.	Практичне заняття №16	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Моделювання ситуації тренінгу та відпрацювання вправ, які доцільно використовувати у 1-й день тренінгу стресостійкості.	10-ий тиждень	2

			Відпрацювання технік.		
11-ий тиждень (2 год)	Тема 9. Принципи вибору технік для тренінгу розвитку стресостійкості та адаптивності.	Практичне заняття № 17	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Моделювання ситуації тренінгу та відпрацювання вправ, які доцільно використовувати у 2-й та 3-й дні тренінгу.	11-ий тиждень	2
11-ий тиждень (2 год)	Тема 10. Розподіл психотехнологій в залежності від фази тренінгу.	Практичне заняття № 18	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Моделювання ситуації тренінгу та відпрацювання вправ, які доцільно використовувати у 4-й та 5-й дні тренінгу.	11-ий тиждень	2
12-ий Тиждень (2 год)	Тема 11. Особливості визначення ефективності тренінгу.	Практичне заняття №19	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Технології визначення ефективності тренінгу.	12-ий тиждень	2
12 –ий тиждень (2 год)	Тема 12. Практикум відпрацювання навичок тренінгової роботи (різних категорій осіб). Поняття про стрес. Особливості діагностики стресу осіб в умовах війни.	Практичне заняття №20	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Розробка та апробація анкети зворотного зв'язку. 3. Самостійне проведення тренінгових вправ, ігор.	12-ий тиждень	2
13-ий тиждень (2 год)	Тема 13. Практикум із відпрацювання навичок тренінгової роботи (різних категорій осіб).	Практичне заняття №21	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2.Вироблення навичок рефлексії тренінгового заняття, тренінгового дня.	13-ий тиждень	2

			3. Самостійне проведення тренінгових вправ, ігор.		
13 тиждень (2 год)	Тема 14. Практикум із відпрацювання навичок тренінгової роботи із різними категоріями осіб.	Практичне заняття №22	1.Обговорення, опитування, дискусії, презентації. 2. Самостійне проведення тренінгових вправ, ігор.	13 тиждень	2
14 тиждень (2 год)	Практикум із відпрацювання навичок тренінгової роботи із різними категоріями осіб в умовах надзвичайного стану	Практичне заняття №23	Представлення власних розробок програм тренінгу стресостійкості та адаптивності для різних категорій населення постраждалих від війни.	14 тиждень	2
14 тиждень (2 год)	Практикум із відпрацювання навичок тренінгової роботи із різними категоріями осіб в умовах надзвичайного стану	Практичне заняття № 24	Представлення власних розробок програм тренінгу стресостійкості та адаптивності для різних категорій населення постраждалих від війни.	14 тиждень	2
	Представлення програм тренінгу стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного і воєнного стану (категорій осіб вибрати самостійно)				40
	Всього				100

3.МЕТОДИ І ФОРМИ КОНТРОЛЮ, КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Відповідно до Порядку оцінювання знань здобувачів вищої освіти якість засвоєння дисципліни оцінюється за 100-бальною системою. Загальна підсумкова оцінка з навчальної дисципліни виставляється за результатами поточного контролю від 0 до 100 балів. Поточний контроль знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни проводиться в письмовій та усній формах на кожному практичному занятті у формі опитування, виконання самостійних, практичних, ситуаційних та тестових завдань, результатів наукових досліджень,

захисту індивідуальних-творчих завдань та кейсів. Контроль самостійної роботи проводиться шляхом перевірки виконаних завдань. Модульний контроль здійснюється з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного і практичного матеріалу змістових модулів та передбачає виконання здобувачами письмових завдань для модульного контролю.

1. Оцінювання результатів навчальних досягнень за навчальною дисципліною здобувачів вищої освіти здійснюється за критеріями, що впроваджені в університеті. Загальна оцінка визначається як сума балів за всі виконані завдання. Схема нарахування балів розроблена викладачем відповідно до Порядку оцінювання здобувачів вищої освіти у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса <https://cutt.ly/fQ9BOX2>

2. Критерії оцінювання здобувачів вищої освіти з дисципліни «Тренінги розвитку стресостійкості та адаптивності в умовах надзвичайного і воєнного стану», за навчальним планом залік у I семестрі:

Види робіт, що демонструють здобуті здобувачем вищої освіти результати навчання	Критерії оцінювання
Виконання завдань на занятті (підготовка теоретичного матеріалу, підбір діагностичного інструментарію, підбір тренінгових технологій).	Максимальний бал – 2 бали. Ієрархія отримання балів передбачає чотири рівні: Високий - (2 бали): завдання виконано вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), зроблено логічні висновки. Середній – достатній (1 бал): завдання виконано частково вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), є висновки.

	Низький (від 0 до 1 балів): завдання виконано невірно, продемонстрований рівень знань мозаїчний, відсутній методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), сумнівні висновки.
Рольові ділові ігри	Максимальний бал за відмінне виконання – 2 бали: - інформативна місткість, повнота виступів – 0,5 бала; - вільна орієнтація у матеріалі – 0,5 бала; - якість представлення результатів (чіткість, логічність, уміння виділити головне) – 0,5 бала; - активність – 0,5 бал; - оригінальність, креативність та інноваційність підходу – 0,5 бала.
Практикум	Критерії оцінювання розв’язування задач/ситуацій - 2б. Високий (2 бали): задача/ситуація виконана вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), зроблено логічні висновки. Середній (1 бали): задача/ситуація виконана частково вірно, містить логічну послідовність дій, при рішенні частково застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), є висновки. Достатній (3 бали): задача/ситуація виконана із помилками, розрахунки є епізодичними, при рішенні не застосовано методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), висновки відсутні. Низький (від 0 до 1 балів): задача/ситуація виконана невірно, розрахунки є епізодичними, відсутній методичний інструментарій (формули, алгоритм рішення), сумнівні висновки.
Модуль	Максимальна кількість балів – 7 балів 0,5 балів за кожен вірну відповідь (10 тестових завдань x 0,5 балів = 5 балів). Одне відкрите запитання - 2 бали. Разом 7

Приклад тестових завдань:

1. Робота з вивільненням почуттів, емоцій клієнтами доречна у випадках:

- а) відсутність конкретного запиту, проблеми, у якій клієнт хотів би зорієнтуватися;
- б) активне втручання психолога, пропозиція розібратися в тому або іншому моменті співрозмовником ігнорується, і він продовжує своє;
- в) коли клієнт тільки що пережив емоційно напружену ситуацію;
- г) всі відповіді вірні.

2. Інтерпретація як коментар - це:

- а) перехід до іншого масштабу бачення ситуації або у відомості в одну логічну систему розрізнених і часто не зв'язаних у свідомості клієнта деталей

- психологічної ситуації, що піднімає його на новий рівень розуміння проблем;
- б) виявлення причинно-наслідкових зв'язків між явищами;
 - в) трактування або подача в новому ракурсі сказаного або продемонстрованого клієнтом, а також того, що було виявлено за допомогою діагностичних методик і процедур до початку й у процесі спілкування;
 - г) жодна відповідь не вірна.
3. Чим сильніше в людини «Я», тим вище її здатність:
- а) знаходити реалістичні рішення проблем;
 - б) керуватися принципом реальності;
 - в) регулювати конфлікти між «Воно» і «Понад Я»;
 - г) всі відповіді вірні.

Перелік завдань на самостійну роботу (підготувати презентації за темою).

1. Вправи та техніки на зняття стресу та нервової напруги.
2. Стратегії подолання стресу: підходи за різними авторами.
3. Стрес, види стресу. Методи самодопомоги при стресі.
4. Паніка. Ознаки та алгоритм дій щодо її подолання.
5. Формування стресостійкості. Поради на кожен день.
6. Психоемоційне напруження, його наслідки та способи подолання.
7. М'язова релаксація в процесі формування стресостійкості.
8. Практика
9. Майндфулнес-втручання
10. Саморегуляція. Методи і способи саморегуляції.
11. Аутогенне тренування (АТ).
12. Ресурси стресостійкості.
13. Вправи та техніки роботи із невизначеністю.
14. Планування майбутнього в ситуації невизначеності.
15. Вправи та техніки роботи із активізації ресурсів стресостійкості.

Індивідуально-дослідне завдання

Орієнтовна тематика

1. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу для розвитку стресостійкості у військовослужбовців (пожежних, поліцейських, лікарів тощо).
2. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу адаптивності для вимушених переселенців.
3. Програма тренінгу стресостійкості для дітей вимушених переселенців.
4. Програма тренінгу стресостійкості для ветеранів бойових дій.
5. Програма тренінгу стресостійкості для осіб, що постраждали внаслідок техногенної екологічної катастрофи на прикладі Херсонщини (Каховська ГЕС).
6. Програма тренінгу стресостійкості для людей після деокупації.
7. Програма тренінгу стресостійкості для осіб свідків бойових дій.
8. Програма тренінгу стресостійкості для осіб, що піддавалися насиллю (сексуальне, фізичне, психологічне).
9. Програма тренінгу стресостійкості для дітей військовослужбовців.
10. Програма тренінгу стресостійкості для цивільного населення в умовах війни.

Дотримання вимог академічної доброчесності. Відповідно до Закону України «Про освіту» академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень. Дотримання академічної доброчесності передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації. Основні засади дотримання академічної доброчесності у Донецькому національному університеті імені Василя Стуса відображено за покликанням <https://cutt.ly/3Q9NJqv>

Таблиця 3.2 - Порядок переведення результатів, отриманих за 100-бальною шкалою оцінювання, в шкалу за системою ЄКТС

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою, що використовується в Університеті	Оцінка за національною шкалою	Залік
Система нарахування балів: бали за практичні заняття + бали за самостійну роботу + бали за індивідуальну творчу роботу/залік			бали за практичні заняття + бали за самостійну роботу + бали за модульну контрольну
A	90-100	5 (відмінно)	Зараховано
B	82-89	4 (Дуже добре)	Зараховано
C	75-81	4 (добре)	Зараховано
D	67-74	3 (задовільно)	Зараховано
E	60-66	3 (задовільно)	Зараховано
FX	0-59	2 (незадовільно)	Незараховано

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

Основна література:

1. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Харків : НУЦЗУ, 2015. – 320 с.
2. 3. Білова М. Е. Соціально-психологічний тренінг: навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2015. 113 с.

4. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, 2015. – 78 с.

5. Чебикін О. Я., Сінельнікова Т. В. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса: ТОВ Лерадрук, 2013. 229 с.

Допоміжна :

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

2. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Яшук Чернівці, 2018 180 с.

3. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу. Курс лекцій Львів: Ліга-Прес, 2013. 128 с.

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення:

1. Державна служба з надзвичайних ситуацій. Офіційний веб-сайт. Режим доступу: <http://www.mns.gov.ua>

2. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.

3. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>

4. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>

5. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В. І.Вернадського.
<http://hklіb.npu.edu.ua/>

6. Електронні репозитарії Донецького національного університету імені Василя Стуса. <http://rang.donnu.edu.ua/>

Викладач

Наталія ШЕЛЬ

В.о завідувача кафедри

Оксана СОЛОВЕЙ-ЛАГОДА

Гарант освітньої програми

Катерина ВАСЮК

Керівник спеціальності

Вікторія ОВЕРЧУК