

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 2.3. Тренінг адаптивності
(шифр і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)

галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

спеціальність С4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) навчання денна та заочна

Київ-2025 рік

**Інформація про розробника(ів) та розгляд і схвалення
робочої програми навчальної дисципліни**

РОЗРОБНИК робочої програми навчальної дисципліни
(науковий ступінь, вчене звання, посада)

Кандидат педагогічних наук, доцент



Світлана КОПИЛОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук

Протокол № 1 від 25.08.2025

Завідувач кафедри



Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 8 від 27.08.2025

Голова НМР



Сергій ГУБАРОВ

ЗМІСТ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну.
2. Опис навчальної дисципліни.
 - 2.1. Анотація навчальної дисципліни.
 - 2.2. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни.
 - 2.3. Міждисциплінарні зв'язки:
 - пререквізити
 - постреквізити.
 - 2.4. Формат проведення дисципліни.
3. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни.
4. Програмні результати навчання.
5. Структура та обсяг навчальної дисципліни.
6. Інформація про індивідуальне завдання.
7. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.
8. Політика дисципліни.
9. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів.
10. Перелік запитань для підготовки до підсумкового (семестрового) контролю.
11. Рекомендовані джерела інформації.
12. Зміни та доповнення до програми навчальної дисципліни.

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Тренінг адаптивності, OK2.3	
1.2. Статус навчальної дисципліни	обов'язкова, цикл професійної підготовки	
1.3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	1-й рік навчання, 1-й семестр	
1.4. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	<i>заочна</i>
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
• аудиторні години	40	10
лекції	10	
<i>Семінари, практичні</i>	30	
• самостійна робота	80	110
1.5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	1-й семестр – залік	
1.6. Інформація про консультації	<i>Згідно затвердженого графіка консультацій</i>	
1.7. Мова викладання	українська	
1.8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Копилова Світлана Вікторівна, кандидат педагогічних наук, доцент	
1.9. Контактна інформація викладача	kopilova.svitlana@tnu.edu.ua	

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 4	Галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини	Обов'язкова	
	Спеціальність С4 Психологія		
Модулів – 2		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання : (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 120		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Рівень вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		10 год.	2- год.
		Практичні, семінарські	
		30 год.	8 год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		80 год.	110 год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: залік			

Примітка.

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

для денної форми навчання - 33% / 67%

для заочної форми навчання – 9% / 91%

2. Опис навчальної дисципліни

Проблема адаптації набуває все більшої наукової і практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності нашого життя та суттєвою зміною змісту та умов праці у представників багатьох професій. Проблема адаптації є сферою перетину багатьох дисциплін: фізіології, медицини, психології, соціології, політики. Це зумовлено, з одного боку, фізіологічними та психологічними механізмами адаптивних реакцій, з другого - соціальним характером наслідків навчального й виробничих стресів.

Зміст тренінгу ґрунтується на положеннях про адаптацію та адаптивність, фактори навчально-професійної й соціальної адаптації, механізми регуляції тощо. На практичних заняттях увага зосереджується на шляхах, способах профілактики дезадаптації здобувачів освіти в середовищі університету та набутті професійних навичок профілактики дезадаптації клієнтів соціальних служб

2.1. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Метою вивчення дисципліни є формування знань про адаптивність як особистісний ресурс, що забезпечує збереження здоров'я в динамічних умовах перехідного суспільства

Завданнями курсу є:

- 1) ознайомити із сучасними концепціями адаптації, причинами виникнення та формами прояву дезадаптації;
- 2) сформуванати цілісні уявлення про основні різновиди дезадаптації та закономірності їх виникнення;
- 3) ознайомити із сучасними методами оцінки рівня адаптивності;
- 4) актуалізувати необхідність вивчення впливу адаптації на життєстійкість людини та успішність її діяльності;
- 5) сприяти формуванню зв'язку між основами психології та сукупністю спеціальних знань з психології адаптації, технологій та психотехнік роботи з проблемою дезадаптації

2.2. Міждисциплінарні зв'язки:

Пререквізити: -

Постреквізити: Загальна психологія з практикумом

Психологія особистості

Диференційна психологія

2.3. Формат проведення дисципліни

Заняття проводяться в змішаному форматі (в аудиторії й дистанційно), синхронно й асинхронно (зустріч в аудиторії чи Гугл-класі, самостійне вивчення матеріалу та виконання завдань). Під час навчання використовуються наступні методи: проблемні лекції, метафори для розуміння сутності психологічних проблем (заняття 1), підготовка до мікрОВикладання з питань теми (заняття 3), критичний аналіз (заняття 4), професійні роздуми «Путівник у житті та діяльності», ділова гра «Моделювання професійно-етичних принципів особистості та діяльності психолога» (заняття 7), аналіз кейсів стосовно дотримання етичних принципів в психологічних експериментах (заняття 7), психологічний практикум (діагностика власних професійно значущих якостей). Під час лекції студенти залучаються до дискусій стосовно суперечливих положень теми. У складі дидактичних завдань для самостійної роботи представлені завдання творчого характеру, які передбачають набуття soft skills.

Використовуються такі засоби як презентації, електронні посібники (наведені у списку джерел), відеоматеріали (посилання надані в плані заняття). Віртуальне навчальне середовище використовуватиметься для навчально-методичного забезпечення вивчення дисципліни на базі єдиної платформи Google Suite Education; через Google Classroom.

У дистанційному режимі лекції / семінарські заняття за потреби можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.. Також передбачена можливість неформальної освіти: опанування курсу на платформі Прометеус

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через корпоративну пошту, в окремих випадках у месенджері Telegram

3. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни відповідно до освітньої програми

Інтегральна компетентність (ІК): Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності, що формуються у процесі вивчення дисципліни:

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії

ЗК 9. Здатність працювати в команді

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК 9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

СК 12. Здатність до роботи з ідентичністю та посиленням адаптаційних ресурсів для продуктивної реінтеграції особистості

4. Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми

ПР 12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно

ПР 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності

ПР 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПР 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

ПР 19. Ефективно використовувати ресурсні та інтегративні стратегії для посилення особистісного резилієнсу в умовах процесу реінтеграції

Методи навчання та оцінювання

Шифр ПРН	Програмні результати навчання	Методи навчання	Засоби діагностики/методи оцінювання
ПРН12	Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно	Метод прикладу Пояснення	Сценарій тренінгу
ПРН13	Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності	Інтерактивний метод: соціально-психологічний тренінг Вправи Дискусія	Спостереження Взаємооцінювання самооцінювання
ПРН 15	Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку	Рефлексивний	Спостереження
ПРН 18	Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії	Інтерактивний метод: соціально-психологічний тренінг Вправи	Спостереження Взаємооцінювання самооцінювання
ПРН19	Ефективно використовувати ресурсні та інтегративні стратегії для посилення особистісного резилієнсу в умовах процесу реінтеграції	Інтерактивний метод: соціально-психологічний тренінг	Спостереження Взаємооцінювання самооцінювання

5. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						Заочна форма				
	усь ого	у тому числі					у тому числі				
		Л	Пр	С	Л б	СР	Л	П р	С	Л б	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	1 1	1 2	13
Змістовий модуль 1. Адаптація здобувачів освіти до освітнього процесу в університеті											
Тема 1.1. Мета та завдання дисципліни. Адаптація та адаптивність. Метод соціально-психологічного тренінгу	12	2			-	10	2				10
Тема 1.2. Адаптація до освітнього процесу в університеті	12	2		2	-	12					12
Тема 1.3. Соціально-психологічні чинники згуртування студентського колективу	12		4		-	8					12
Змістовий модуль 2. Шляхи запобігання проявам соціально-психологічної дезадаптації особистості											
Тема 2.1. Адаптивність особистості психолога. Способи підвищення адаптивності	24	2	4	2		16		2			22
Тема 2.2 Стрес як чинник дезадаптивної поведінки	24	2	4	2		16			2		22
Тема 2.3. Позитивні соціальні стосунки як чинник адаптації особистості	36	2	8	2		24		4			32
РАЗОМ <i>годин</i>	120	1 0	10	2 0	-	80	2	6	2	-	82
<i>кредитів</i>	4										
<i>Підсумковий (семестровий) контроль</i>	Залік										

5.1. Тематика семінарських занять

П/н	Теми семінарських занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
1	Адаптація до освітнього процесу в університеті	2	
2	Адаптивність особистості. Способи підвищення ресурсів особистості. Тайм-менеджмент як чинник адаптивності.	2	
3	Стресостійкість особистості та шляхи формування	2	2
4	Толерантність як чинник і результат соціально-психологічної адаптації.	2	
5	Соціально-психологічна підтримка здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами	2	
	УСЬОГО	10 год	4 год.

5.1. Тематика практичних занять

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
1	Тренінг з формування згуртованості групи «Мелодії студентського життя»	4	
2	Тренінги сприяння професійному самовизначенню психолога «Минуле-теперішнє-майбутнє».	4	
3	Тренінг формування саморегуляції емоційного стану	4	
4	Тренінг з формування навичок ефективного спілкування та вирішення міжособистісних конфліктів»	4	2
5	Толерантність як чинник і результат соціально-психологічної адаптації. Тренінг міжкультурної толерантності	4	2
	УСЬОГО	30 год	4 год.

5.2. Тематика самостійної роботи здобувачів

п/н	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин за формами здобуття освіти	
			очна (де	заочна

1	Адаптивність, толерантність, стресостійкість	Підготовка доповіді до семінарського заняття	16	16
2	Стресостійкість особистості та шляхи формування	Дослідження рівня стресостійкості студентської молоді . Звіт за результатами самообстеження	8	8
3	Толерантність як чинник і результат соціально- психологічної адаптації	Дослідження рівня толерантності студентської молоді . Звіт за результатами самообстеження	8	8
4	Структура тренінгового заняття. Вступна частина тренінгу. Вправи на очікування. Вправи на знайомство. Роль правил у тренінговій роботі. Основна частина. Завершення тренінгу.	Розробка сценарію тренінгу	30	30
5	Адаптивність особистості психолога та шляхи формування	Підготовка презентації до авторського тренінгу	8	8
6	Підготовка до підсумкового тесту		10	10
7	Самостійне опрацювання тем			30
	Всього		80	110

6. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання:

У разі роботи в режимі онлайн використовується віртуальне навчальне середовище – GoogleClassroom. У онлайн режимі лекції / семінарські заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації GoogleMeet. У режимі дистанційного навчання вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми GoogleMeet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,

- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

Також використовується корпоративна пошта, месенджер Telegram, що забезпечує можливість листування з викладачем.

В офлайн режимі для проведення занять використовуються матеріально-технічні ресурси: аудиторії, оснащені мультимедійним обладнанням, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, створюють фізичний простір, необхідний для досягнення, передбачених ОП, програмних результатів навчання. Придбані меблі відповідають ергономічним вимогам, а їх кількість достатня для розміщення ліцензованого обсягу здобувачів.

Ауд.207 – Спеціалізована аудиторія «Музей Родовід», стільці з пюпітром (а також аудиторії 219, 224)

Телевізор KIVI 65 Smart TV модель 65U730QB з кріпленням настінним CHARMOUNT (2024)

Приміщення забезпечені Інтернетом (wi-fi). Wi-Fi адаптер TR Link TL-WIN722N Wireless N Adapter 150 Mbps USB 2/0

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

- 1) Робоча програма й силабус дисципліни
- 2) Плани практичних занять (у тому числі завдання модулю самостійної роботи)
- 3) Методичні рекомендації до практичних занять і самостійної роботи
- 4) Перелік основної й додаткової літератури вказано в робочій програмі, силабусі, планах практичних занять
- 5) Джерела інформації в електронному форматі розміщено в Гугл-класі (<https://classroom.google.com/w/Nzk5OTczNDYyMzIz/t/all>) (мінімальний перелік)

5. Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	Обов'язковим є прояв нульової толерантності до жодних форм порушення академічної доброчесності. Очікується, що індивідуальне завдання та доповіді до семінарських занять здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Під час тестування, підготовки до відповіді на заліку користування зовнішніми джерелами заборонено. <i>Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем!</i>
Політика щодо використання інструментів штучного	Інструмент ШІ має обмежене застосування у навчальному процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі

інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	змістом теми для самостійного опрацювання для складання плану роботи (з подальшим порівнянням з науковими текстами); 2) у випадку аналізу розгляду поняття в різних контекстах – при складанні словника психологічних термінів; 3) при розгляді дискусійних питань психологічної науки – для формулювання питань для обговорення під час семінарського заняття
Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Користувачі мають можливість вільно читати, завантажувати, копіювати контент з навчальною та науковою метою, а також розповсюджувати його з обов'язковим посиланням на використані джерела
Політика дотримання принципів та норм етики і професійної деонтології	Під час занять здобувачі діють із позицій академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Університету. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами, а також реагують належним чином, якщо стають свідками дій порушення професійної етики з боку інших здобувачів чи викладачів. У випадку епідеміологічного режиму виконують всі настанови протиепідеміологічних дій: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики тощо.
Політика щодо відвідування	Здобувачі повинні відвідувати усі лекції, семінари та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Неприпустимими є пропуски та запізнення на заняття з неповажних причин. Користування мобільними пристроями під час заняття неприпустиме (за виключенням випадків, коли це пов'язане з виконанням завдання викладача)
Політика дедлайну	Доповідь до семінару має бути підготовлена у встановлені строки (розклад проведення занять) та розміщена у письмовому вигляді у відповідній вкладці в Гугл-класі. Обов'язковим є усний захист (не менше двох семінарів з першого модулю і двох семінарів з другого модулю). Усі інші доповіді до семінару разом з презентаціями прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар з відповідної теми (у випадку

	<p>недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал з кожного завдання).</p> <p>Аналогічним є дедлайн щодо виконання завдань модулю самостійної роботи. Завдання самостійної роботи має бути виконане у час, коли за розкладом відбувається семінарське заняття, планом якого передбачене виконання даного завдання.</p>
Політика визнання та перезарахування здобувачу результатів навчання з навчальної дисципліни	Визнаються результати навчання здобувача, здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та Положення про академічну мобільність
Політика визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Варто зазначити перелік курсів, освітніх платформ тощо для здобуття неформальної/інформальної освіти з навчальної дисципліни. Визнання результатів відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті
Порядок відпрацювання пропущених занять	<p>Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту семінарського заняття проводиться на останньому семінарському занятті зі змістового модулю (або під час проведення консультацій)</p> <p>Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається під час проведення консультацій шляхом усного опитування за планом семінарського заняття (останній четвер місяця, 1 пара)</p>
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленим Міністерством освіти і науки та базується на формульованому оцінюванні (самооцінювання і взаємооцінювання), яке передує підсумковому оцінюванню. Оцінювання має бути позитивним за принципом, фокусуючись на досягненнях, а не на невдачах. Усі види оцінювання ґрунтуються на чітко встановлених критеріях та показниках, що диференційовані за різними типами завдань.
Політика щодо оскарження результатів оцінювання	<i>Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини.</i>

	Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті, Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю з екзамену чи заліку
Політика про можливості навчання осіб із особливими освітніми потребами	Реалізується шляхом організації комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування створення адаптованої матеріально-технічної бази (пандуси) та надання комплексної підтримки (психологічної, соціальної)

6. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

Види контролю, які використовуються під час вивчення дисципліни, та форма семестрового контролю за навчальною дисципліною.

Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять і за результатами виконання завдань самостійної роботи. Передбачені такі види контрольних заходів: усна співбесіда під час лекційних занять, усний захист повідомлень за темою семінарського заняття, використання питань для самоперевірки і взаємного оцінювання, перевірка письмового звіту за результатами виконання письмових завдань, перевірка словника, перевірка есе.

Семестровий контроль з дисципліни проводиться у формі заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом. Порядок проведення заліку визначається Положенням про організацію освітнього процесу в ТНУ імені В.І.Вернадського. Здобувачу, який **не набрав прохідного мінімуму (36 балів)** з навчальної дисципліни, - до заліку не допускається. Він отримує незадовільну оцінку і вважається таким, що має академічну заборгованість. Для ліквідації академічної заборгованості здобувач освіти має набрати мінімальну кількість балів – 36 і скласти залік за питаннями, поданими в силабусі.

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль I		Модуль II		Форма контролю
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	
Захист доповіді на семінарському занятті	7	1	7	1	7	Залік
Презентація до доповіді	3	1	3	1	3	

Діагностика особистісного адаптивного ресурсу	10			2	20	
Розробка авторського тренінгу	20			1	20	
Проведення авторського тренінгу	20			1	20	
Підготовка презентації до авторського тренінгу	5			1	5	
Тести	1			30	15	
Разом			10		90	
Розрахунок балу за курс: 10+90=100						100

Методи контролю та оцінювання

усне опитування: само оцінювання і взаємооцінювання

перевірка письмових робіт: доповідь до семінару, презентація, есе конспект, словник

метод програмованого контролю: тестовий контроль

Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих форм здобуття освіти та видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Критерії оцінювання для кожного виду робіт

Оцінювання результатів *поточної роботи* (завдань, що виконуються на семінарських заняттях, результати самостійної роботи здобувачів) проводити за критеріями (у % від кількості балів, виділених на завдання із заокругленням до цілого числа):

Критерії оцінювання завдань репродуктивного характеру :

Критерій	100%	80%	60%	40%	0%
Факт виконання завдання: вчасність, повнота (змістовність, ґрунтовність),	Повністю і вчасно	Повністю/вчасно	Повністю/невчасно	Частково/невчасно	Невиконано
Відповідність вимогам: різноманітність джерел, здатність оперувати фактами і відомостями, аналізувати, виявляти причинно-наслідкові	Без зауважень	Несуттєві недоліки	Суттєві помилки	Суттєві помилки	-

зв'язки, роботи узагальнення, формулювати висновки					
---	--	--	--	--	--

Підготовка презентації (3 бали)

Підготовка презентації авторського тренінгу (5б)

Діагностика адаптивних якостей особистості та заповнення протоколу (5б.)

Завдання творчого характеру

Критерій	100%	80%	60%	40%	0%
Факт виконання завдання: вчасність, повнота,	Повністю і вчасно	Повністю/ вчасно	Повністю/ невчасно	Частково/ невчасно	Невиконано
Обґрунтованість відповіді аргументованість суджень переконливість доказів, доповіді не обмежені матеріалами підручника, продемонстровано зв'язок теорії практикою; конкретність висновків;	Не викликає сумніву	Наявна	Фрагментарна	Сумнівна	Відсутня
Творчий підхід і індивідуальний стиль: нестандартний підхід у подачі матеріалу, специфічність способу виконання завдання; участь у дискусіях та доповненні відповідей	Чітко простежується	Простежується	Скоріше простежується	Майже простежується	відсутній

інших					
-------	--	--	--	--	--

Захист доповіді на семінарському занятті (7б.)

Розробка авторського тренінгу (20 б.)

Проведення авторського тренінгу (20б.)

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів *підсумкового (семестрового) контролю*, є такі:

- виконання всіх *видів навчальної роботи*, що передбачені програмою навчальної дисципліни;
- глибина і характер *знань* навчального матеріалу за змістом навчальної дисципліни, що міститься в основних та додаткових рекомендованих нормативних джерелах, вміння аналізувати явища, що вивчаються, у їх взаємозв'язку і розвитку;
- *характер відповідей* на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо);
- вміння *застосовувати* теоретичні положення під час розв'язання практичних задач;
- вміння аналізувати *достовірність* одержаних результатів

Особливості набору балів за видами навчальної діяльності здобувача для кожної форми здобуття освіти та форми підсумкового (семестрового) контролю.

Розподіл балів за темами занять для екзамену

Поточне оцінювання та самостійна робота						Всього балів		
Змістовний модуль 1			Змістовний модуль 2			Авт.тренінг	Додаткові бали	Тести
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3			
	10		10	10	10	45	-	15
10 балів			30 балів			60		
Порогові бали						0-100	0-10	0
Загальна рейтингова оцінка						100		

Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою		Значення оцінки
		для екзамену	для заліку	

A	90 - 100 балів	«відмінно»/ «excellent»	«зараховано»/«passed»	Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80 - 89 балів	«добре»/ «good»		Дуже добре - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75 - 79 балів			Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69 - 74 балів	«задовільно»/ «satisfactorily»		Задовільно - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60 - 68 балів			Достатньо - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з можливістю повторного складання)	«не зараховано»/«failed»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29 балів	«незадовільно» «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

9. Перелік запитань для підготовки до підсумкового (семестрового) контролю

1. Соціально-психологічний тренінг як різновид активної групової психологічної роботи
2. Основні стадії та етапи групової роботи
3. Основні концепції і прийоми групової роботи в різних підходах до надання допомоги (необіхевіоризм, екзистенціально-гуманістичний підхід тощо)

4. Типи проблем-труднощів, релеванних різним видам соціально-психологічного тренінгу
5. Зворотний зв'язок у міжособистісному спілкуванні: його види, функції, характеристики
6. Групова динаміка у тренінгу
7. Співвідношення діагностики і методів впливу в соціально-психологічному тренінгу
8. Основні вимоги до професійної та особистісної відповідності тренера
9. Основні етапи роботи у тренінговій групі
10. Алгоритм створення тренінгової програми
11. Методи та технології групової роботи
12. Структура соціально-психологічного тренінгу
13. Можливості застосування соціально-психологічних тренінгів з метою адаптації першокурсників до нової соціальної ситуації
14. Сутність стресу. Різновиди стресу та форми виявлення.
15. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Класифікація станів. Диференціювання стресу і інших станів. Фрустрація.
16. Основні концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє.
17. Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер його течії.
18. Стадії розвитку стресових реакцій по Г. Сельє.
19. Періоди мобілізації адаптаційних резервів за Л.А. Кітаєвим-Смиком.
20. Психологічні складові синдрому хронічного стресу, механізми фіксації у формі стійких особистісних властивостей і поведінкових чинників ризику.
21. Форми прояву стресового стану. Субсиндроми проявів: вегетативний, емоційно- поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації.
22. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояву. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу.
23. Загальні закономірності професійних стресів. Стрес і надійність професійної діяльності. Феномен професійного вигорання
24. Навчальний стрес і його форми. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.
25. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід як чинники, що визначають рівень вихідної стресостійкості організму. Вплив особливостей особистості на розвиток стресу.
26. Концепція стресостійкості. Стресостійкість і безпека особистості.
27. Способи попередження хвороб стресу. Адаптаційні можливості людини. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Адаптивні функції психологічних захистів.
28. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Сутність опанування. Прийоми опанування

- стресових станів. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.
29. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок. Психотренінг в роботі зі стресовими станами. Цілі та завдання тренінгу стресостійкості .
 30. Основні способи саморегуляції психічних станів. Традиційні і нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.
 31. Самовдосконалення як шлях підвищення адаптивності
 32. Вдосконалення комунікативних навичок. Ефективне цілепокладання.

11.Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Афанасьєва Н.Є, Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навчальний посібник. Національний університет цивільного захисту України. Харків ; ХНАДУ, 2016, 315 с.
2. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко, О.О. Прокоф'єва, О.В. Царькова, О.В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
3. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.
4. Гармонія різноманіття: інклюзивний заклад освіти – територія толерантності/ укл. Пінюгіна К.О., Бавольська О.В.. 47 с.
5. Методи групової роботи в системі освіти : методичні рекомендації / [П. П. Горностай, В. В. Горбунова, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка, Г. В. Циганенко, Л. Г. Чорна] ; за ред. П. П. Горностая ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2017. 64 с.
6. Соціально-психологічні засоби підвищення толерантності до інакшості і різноманіття в освітньому середовищі: методичні рекомендації /За ред.Л.М.Коробки. Київ, 2001, 51 с.

Додаткова література

- Молчанова А.О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. – 188 с.
- Вчимося бути толерантними: тренінговий курс для молоді. Донецьк, 2008. 50 с.

12. Зміни і доповнення до робочої програми навчальної дисципліни. 2026-2027 навчальний рік

13.

п/н	Що вилучається з робочої програми навчальної дисципліни	Що вводиться в роботу програму навчальної дисципліни	Протокол та дата розгляду кафедрою	Підпис завідувача кафедри

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Адаптація здобувачів освіти до освітнього процесу в університеті

Тема 1.1. Мета та завдання дисципліни. Адаптація та адаптивність. Метод соціально-психологічного тренінгу

Сутність адаптації і адаптивності. Особливості адаптивної поведінки

Поняття про соціально-психологічний тренінг. Структура тренінгового заняття. Вступна частина тренінгу. Вправи на очікування. Вправи на знайомство. Роль правил у тренінговій роботі. Основна частина. Завершення тренінгу. Поняття про тренінгову програму. Структура тренінгової програми.

Тема 1.2. Адаптація до освітнього процесу в університеті

Система вищої освіти на сучасному етапі: управління, напрями модернізації, система забезпечення якості, інтеграція у міжнародний простір. Особливості освітнього процесу в змішаному режимі. Адаптація до онлайн-формату, «Змішане навчання без стресу: Тренінги з підвищення мотивації до навчання

Віртуальна екскурсія. Відвідування сайту університету

Тренінг з формування згуртованості групи «Мелодії студентського життя». Роль лідера у створенні згуртованої групи. Вплив групи на соціальне самопочуття здобувача освіти та його соціальну активність. Навички ефективної взаємодії

Тема 1.3. Соціально-психологічні чинники згуртування студентського колективу

Поняття про групу, колектив. Динаміка групи. Згуртованість групи. Чинники динаміки групи. Роль лідера в колективі. Функції лідера. Терапевтичний вплив групи.

Тренінги з формування згуртованості групи «Мелодії студентського життя», «Малюємо разом

Тема 2.1. Адаптивність особистості психолога

Способи підвищення ресурсів особистості. Самовдосконалення як шлях підвищення адаптивності. Ефективне цілепокладання як фактор адаптивності. Роль комунікативних навичок в адаптивній поведінці

Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості. Мотивація досягнення

Тайм-менеджмент як чинник адаптивності. Тренінг «Пізнай себе». «Мій світ». «Впевненість в собі. Асертивність».

Тренінги сприяння професійному самовизначенню психолога «Минуле-теперішнє-майбутнє». «Самоменеджмент»

Тренінги з формування навичок ефективного спілкування та вирішення міжособистісних конфліктів

Тема 2.2 Стрес як чинник дезадаптивної поведінки

Сутність стресу. Стрес та екстремальні стани. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Диференціювання стресу і інших станів. Фрустрація. Стрес і проблеми адаптації особистості до динамічного і складного життя у сучасному суспільстві.

Різновиди стресу та форми виявлення. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус). Психофізіологічні і психологічні механізми виникнення стресу.

Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Хронічний стрес як наслідок психічної травми. Стресогенність ситуації. Методи діагностики стресових станів.

Саморегуляція емоційного стану. Сучасні технології управління стресами. Практика майндфулнес-втручання. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Аутогенне тренування, навіювання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю.

Розробка тренінгу формування саморегуляції емоційного стану. Вправи на відновлення психофізіологічного стану. Дихальні техніки. М'язова релаксація. Самонавіювання. Використання позитивних образів (візуалізація).

Тема 2.3. Позитивні соціальні стосунки як чинник адаптації особистості

Толерантність як чинник і результат соціально-психологічної адаптації. Тренінг міжкультурної толерантності

Соціальний інтелект особистості та шляхи його розвитку. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту та емпатії. Тренінг: Соціально-психологічна підтримка здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами.