



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет психології
Кафедра загальної та клінічної психології

СИЛАБУС
вибіркового освітнього компонента

Тренінг психологічної стійкості (з основами КПТ)

підготовки магістрів

*Силабус освітнього компонента
для денної форми навчання*

Силабус освітнього компонента «Тренінг розвитку навичок психологічної стійкості» підготовки магістрів

Розробник:

Коструба Наталія Сергіївна, професор кафедри загальної і клінічної психології, доктор психологічних наук.

Погоджено

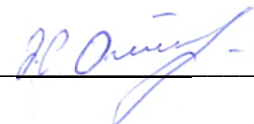
Гарант освітньо-професійної програми:



Засекіна Л.В.

Силабус освітнього компонента загальної та клінічної психології затверджено на засіданні кафедри

Протокол №7_ від _14.01.2026_ року

Завідувач кафедри: д.псих.н., професор  Журавльова О.В.

I. Опис освітнього компонента

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна /освітньо-наукова/освітньо-творча програма, освітній рівень | Характеристика освітнього компонента |
|---|--|--|
| Денна форма навчання | Магістр | Нормативна |
| Кількість годин/кредитів Денна <u>120/ 4</u> | | Рік навчання <u>2-й</u> |
| ІНДЗ: <u>немає</u> | | Семестр <u>3-ий</u> |
| | | Лекції <u>10</u> год. |
| | | Практичні (семінарські) <u>14</u> год. |
| | | Самостійна робота <u>88</u> год. |
| Мова навчання українська | Консультації <u>8</u> год. | |
| | Форма контролю: залік | |

II. Інформація про викладача

ППП Коструба Наталія Сергіївна

Науковий ступінь доктор психологічних наук

Вчене звання доцент

Посада професор

Контактна інформація:

мобільний телефон +38066-939-58-98;

електронна адреса nataliia.kostruba@eenu.edu.ua

Дні занять <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

Консультації з освітнього компонента проводяться протягом семестру щопонеділка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 51 (Центр ментального благополуччя). В разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

III. Опис освітнього компонента

1. Анотація курсу

Курс «Тренінг розвитку навичок психологічної стійкості» спрямований на вивчення поняття про психічне здоров'я, психологічну стійкість, використання тренінгових методів у межах когнітивно-поведінкового (КПТ), ресурсного та психолінгвістичного підходів. У межах курсу відбувається навчання технікам як опанувати свої думки, знаходити смисли та розвиток корисних поведінкових

практик для психологічної стійкості.

2. Мета і завдання навчального освітнього компонента

Мета викладання освітнього компонента: детальне ознайомлення з існуючими у світовій психологічній науці підходами, теоріями і концепціями закордонних і українських психологів, присвячених дослідженню психічного здоров'я та психологічній стійкості; особливості розвитку психологічної стійкості шляхом застосування тренінгових методів у межах когнітивно-поведінкового (КПТ), ресурсного та психолінгвістичного підходів.

Завдання освітнього компонента:

- детальне вивчення проявів і показників психологічної стійкості;
- знання особливостей і складових психологічної стійкості та її збереження;
- формування у здобувача освіти умінь і навичок розвитку психологічної стійкості власної та своїх клієнтів;
- розвиток у здобувача освіти умінь і навичок діагностики і оцінки стану психологічної стійкості;
- розвиток умінь промоційної та превенційної роботи у сфері ментального здоров'я та психологічної стійкості.

3. Soft skills.

Комунікація: Активне слухання, грамотна мова, публічні виступи

Етичність і повага до кордонів - здатність утримувати професійні кордони, повага до особистого простору й темпу клієнта.

Рефлексія - уміння аналізувати власні реакції, зберігати самостереження і критично осмислювати процес терапії.

Взаємодія в групі - якщо курс містить групові супервізії чи обміни, це розвиває комунікацію, співпрацю та підтримку колег.

4. Структура освітнього компонента

Структура освітнього компонента представлена у вигляді таблиці

Таблиця 1

| Назви змістових модулів і тем | Усього | Лек. | Практ. | Сам. роб. | Конс. | Форма контролю/ Бали |
|---|--------|------|--------|-----------|-------|-------------------------|
| Змістовий модуль 1. Тренінг розвитку навичок психологічної стійкості | | | | | | |
| Тема 1. Концептуальні підходи до визначення психологічної стійкості та її складових. Формула психологічної стійкості у КПТ. | | 2 | | 10 | | ДС/10 |
| Тема 2. Ціннісно орієнтована діяльність як основа психологічної стійкості. | | | 2 | 10 | | ДС/10 |
| Тема 3. Конструктивне мислення. Когнітивні фільтри | | | 2 | 10 | | ДС/10 |
| Тема 4. Регуляція емоцій. Техніки зниження емоційної напруги у міжособистісній комунікації. | | 2 | 2 | 10 | | РМГ/15 |
| Тема 5. Методологія проведення | | 2 | 2 | 10 | 2 | РМГ /15 |

| | | | | | | |
|--|--|----|----|----|---|--------|
| тренінгових занять. | | | | | | |
| Тема 6. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах КПТ | | 2 | 2 | 10 | 2 | РМГ/15 |
| Тема 7. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах ресурсного підходу | | 2 | 2 | 10 | 2 | РЗ/10 |
| Тема 8. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах психолінгвістичного підходу. Експозиція досвіду. Написання історії стійкості. | | | 2 | 18 | 2 | ТР/15 |
| Разом | | 10 | 14 | 88 | 8 | 100 |
| Інше | | | | | | Бал |
| Проведення просвітницького заходу з психологічної стійкості | | | | | | +20 |
| Участь у конференції з доповіддю на тему психологічної стійкості | | | | | | +20 |
| Всього годин/ Балів | | 10 | 14 | 88 | 8 | 100 |

Форма контролю*: ДС – дискусія, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, РМГ – робота в малих групах.

5. Завдання для самостійного опрацювання

1. Національний вимір психологічної стійкості.
2. Техніки для роботи з емоціями.
3. Техніки для роботи з емоційним вигоранням.
4. Побудова стосунків. Роль соціальних зв'язків для підтримки психологічної стійкості.
5. Оцінка психологічної стійкості: підходи та конкретні методи.
6. Ресурсні активності як частина життя психологічно стійкої особистості.
7. Культура як джерело і основа психологічної стійкості.

IV. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти

Вимоги викладача:

- обов'язкове відвідування навчальних занять;
- активність здобувача освіти під час практичних занять;
- своєчасне виконання завдань самостійної роботи;
- виконання модульних контрольних завдань;
- відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) на консультаціях;

Не допустимо:

- пропуск занять без поважних причин;
- запізнення на заняття;
- користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при необхідності виконання певних завдань, передбачених освітнім компонентом);
- порушення дисципліни;
- списування та плагіат.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає

оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих навичок під час виконання завдань практичних робіт. Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 15 балів): 15-10 балів – вільно володіє обсягом матеріалу, вільно висловлює власні думки, повністю і якісно розкрив всі питання виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовує міжпредметні зв'язки. 9-7 балів – вільно висловлює власні думки, але недостатнє обґрунтування відповіді, допущені незначні помилки; 5-6 балів – не повністю з допущенням помилок розкрив всі питання; 1-4 бали – розкрив тільки перше питання; 0 балів – відповідь відсутня. Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання. Модульна контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через проведення аудиторної письмової роботи під час проведення останнього практичного заняття в межах окремого залікового модуля. Кожен варіант модульної контрольної роботи складається з трьох питань. Відповіді на поставленні питання слухачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Політика щодо академічної доброчесності

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- Самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- Посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; дотримання принципів та положень Етичного кодексу психолога (<http://nsj.gov.ua/files/1448287570%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.docx.pdf>);
- Надання достовірної інформації про результати власної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

За порушення академічної доброчесності (плагіат, фальсифікація, списування, обман тощо) здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування з Університету.

Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 25%. Списування під час

контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).

Політика щодо дедлайнів та перескладання

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті.

Можливе зарахування теми ОК після проходження курсів. Наприклад, на платформі <https://edu.mh4u.in.ua/kyrsu/>

Можливість отримати додаткові (бонусні) бали.

Додаткові бали можна отримати за публікації у матеріалах конференції чи фахових виданнях на тему психологічного консультування, піскової терапії, арт-терапії. Наприклад, на конференціях Міжнародна науково-практична конференція аспірантів і студентів “Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень” (<https://ra.vnu.edu.ua/naukove-tovarystvo/moloda-nauka-volyni/>), Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук” (<https://ra.vnu.edu.ua/rada-molodyh-vchenyh/konferentsiya-molodyh-vchenyh/>), Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології» (<https://www.inforum.in.ua/conferences/>), Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми клінічної психології та нейропсихології» (<https://ip.vnu.edu.ua/>).

У фаховому виданні Психологічні перспективи (<https://psychopropects.vnu.edu.ua>)

V. Підсумковий контроль

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК

1. Концептуальні підходи до визначення психологічної стійкості.
2. Формула психологічної стійкості у КПТ.
2. Ціннісно орієнтована діяльність як основа психологічної стійкості.
3. Конструктивне мислення.
4. Когнітивні фільтри
5. Регуляція емоцій.
6. Техніки зниження емоційної напруги у міжособистісній комунікації.
7. Методологія проведення тренінгових занять.
8. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах КПТ
9. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах ресурсного підходу

10. Тренінг розвитку психологічної стійкості у межах психолінгвістичного підходу.
11. Експозиція досвіду. Написання історії стійкості.
12. Національний вимір психологічної стійкості.
13. Техніки для роботи з емоціями.
14. Техніки для роботи з емоційним вигоранням.
15. Побудова стосунків. Роль соціальних зв'язків для підтримки психологічної стійкості.
16. Оцінка психологічної стійкості: підходи та конкретні методи.
17. Ресурсні активності як частина життя психологічно стійкої особистості.
18. Культура як джерело і основа психологічної стійкості.

VI. Шкала оцінювання

| Оцінка в балах за всі види навчальної діяльності | Оцінка |
|--|--------------|
| 90 – 100 | Відмінно |
| 82 – 89 | Дуже добре |
| 75 - 81 | Добре |
| 67 -74 | Задовільно |
| 60 - 66 | Достатньо |
| 1 – 59 | Незадовільно |

VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси

1. Коструба Н., Ляшко Л., Фіщук О. Психічне здоров'я та психологічна стійкість української молоді в умовах війни : монографія. Житомир: ТОВ «Видавничий дім “Бук-Друк”», 2025. 180 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/30005>
2. Коструба Н., Фіщук О. (2023). Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа-Друк. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23402>
3. Коструба, Н., & Ляшко, Л. (2023). Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Психологічні перспективи, 42, 82-96. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-kos>
4. Коструба, Н. С. (2022). Медіарелігійність як чинник конструктивного самозбереження особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (3), 10-14. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.2>
5. Коструба Н.С., Жигайло Н.І. (2022). Залученість служби військового капеланства до заходів зі збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», «Психологія», «Медицина», 12(17), 314-327. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-314-327](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-314-327)
6. Коструба Н.С. (2022). Психологічні наслідки військових дій: закордонний досвід. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук

- психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали ІХ Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 –Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. – Луцьк : ПП Іванюк В. П. С.116-118. <https://www.inforum.in.ua/conferences/28/99/768>
7. Коструба, Н., & Поліщук, З. (2022). Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. Психологічні перспективи, (40), 51–61. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos>
 8. Коструба Н. С. Релігійність та релігійна поведінка як механізми психологічної підтримки // Соціальна адаптація людей літнього віку в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу : Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності: Матеріали VI науково-практичної конференції та форуму університетів третього віку (21-22 листопада 2019 року, м. Луцьк) / За заг. наук. ред. Ж. П. Вірної. – Луцьк :СНУ імені Лесі Українки, 2019. – С.182-188.
 9. Коструба Н. С. Тілесні техніки у когнітивно-поведінковій терапії: теоретичний огляд // Практична психологія сучасності: ресурси та перспективи: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Луцьк, 26-27 вересня 2019 р.). – Луцьк: Вежа-Друк, 2019. – С. 130-133.
 10. Перша психологічна допомога. (2015). Львів. https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/persha_psychologichna_dopomoga_2015_online.pdf