

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Декан факультету



Наталя КОРЖИК

**Робоча програма навчальної дисципліни**

**«ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність — 053 Психологія

Освітньо-професійна програма — Кризова психологія

Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Розробник:

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології Приходько Дмитро Петрович

Мова навчання: українська

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,

Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри, д.психол.н., проф.



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Робочу програму затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		Денна форма	Заочна форма	
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <b>05 Соціальні та поведінкові науки</b> (шифр і назва)	Вибіркова		
	<b>053 Психологія</b> (шифр і назва)			
Загальна кількість годин – 90  Для денної форми навчання: Аудиторних – 30 Самостійної роботи здобувача – 60  Для заочної форми навчання: Аудиторних – Самостійної роботи здобувача –	Освітньо-професійна програма:  <b>Кризова психологія</b>	<b>Рік підготовки:</b>		
		2-й		
			<b>Семестр</b>	
			3-й	
			<b>Лекції</b>	
			20 год.	
			<b>Практичні</b>	
			<b>Семнарські</b>	
			10 год.	
		<b>Самостійна робота</b>		
		60 год.		
		<b>Індивідуальні завдання: -</b>		
		Вид контролю: залік 3 сем		
Рівень вищої освіти: другий (магістерський)				

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

для денної форми навчання – аудиторних / самостійної роботи 30/60

для заочної форми навчання – аудиторних / самостійної роботи -/-

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Місце дисципліни в освітній програмі.

Дисципліна «Формування та розвиток резильєнтності» націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія.

«Формування та розвиток резильєнтності» – навчальна дисципліна, яка в контексті сучасних досягнень психологічної науки створює початкову базу теоретичної та практичної професійної підготовки магістрів психології. Дисципліна покликана допомогти здобувачеві досягнути розуміння сутності резильєнтності та життєстійкості особистості. Вивчення курсу повинно сприяти формуванню та розвитку резильєнтності у майбутніх фахівців, та їх практичній діяльності пов'язаної із забезпеченням та підтримкою психологічного благополуччя населення.

**Пререквізити.** Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія та вивчення дисциплін «Психологія кризи», «Основи нейропсихології травми», «Технології тілесно-орієнтованої терапії в роботі з кризовими станами», «Перша психологічна допомога та кризове консультування», «Психологія травматичного стресу», «Психологічна робота з наслідками травматичного стресу», «Основи травматерапії».

Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисципліни «Практикум з кризового консультування та травматерапії», «Арт-терапевтичні технології в травматерапії» та курсів за вибором.

**Постреквізити.** Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.

### Обсяг дисципліни в кредитах ЄКТС та його розподіл

Кількість кредитів – 3. Загальна кількість годин – 90.

Аудиторних годин:

- денна форма навчання – 30.

Годин самостійної роботи здобувача:

- денна форма – 60.

**Статус дисципліни:** вибіркова освітня компонента.

**Мета курсу** – забезпечення набуття здобувачами ключових фахових компетентностей з теоретичних знань та практичних навичок у галузі формування і розвитку резильєнтності та життєстійкості особистості в сучасних реаліях України.

### Загальні та фахові компетентності, які формує дисципліна

<b>Загальні компетентності</b>
ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>
СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організувати та реалізувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.
СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.
СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.
СК 11. Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини, зокрема у кризових умовах.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.
СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

### Програмні результати навчання

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.
ПР12. Розробляти та реалізувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР13. Розробляти та реалізувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР14. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.
ПР15. Планувати, організувати та проводити масові соціокультурні заходи просвітницького та психопрофілактичного характеру (арт-терапевтичні форуми, фестивалі, майстер-класи).

### Критерії оцінювання результатів навчання за 100 бальною рейтинговою шкалою.

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

Підсумковий контроль: залік (40 балів).

Завдання на заліку складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

Грубими помилками є:

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;

- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

Помилками вважаються:

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;
- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

Недоліками є:

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

31-40 бал

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

21-31 балів

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до програми.

11-20 балів

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

0-10 балів

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.

Усього: 100 балів.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

Тема 1. Основні поняття, сутність та способи розвитку психологічної резильєнтності.

Тема 2. Резильєнтність і життєстійкість: зміст, діагностика та значення для життєдіяльності людини.

Тема 3. Особливості резильєнтності особистості в період пандемії (Covid-19).

Тема 4. Психологічні засоби подолання особистістю негативних наслідків пандемії (Covid-19).

Тема 5. Особливості розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.

Тема 6. Підвищення рівня резильєнтності студентів ВНЗ в умовах воєнної агресії з метою збереження їх психічного здоров'я.

Тема 7. Резильєнтність і практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.

## **3. Структура навчальної дисципліни**

Назви тем	Разом годин	Денна форма				Заочна форма			
		Лек.	Практ.	Сем.	Сам. робота	Лек.	Практ.	Сем.	Сам. робота
Тема 1. Основні поняття, сутність та способи розвитку психологічної резильєнтності.	10	2		2	6				
Тема 2. Резильєнтність і життєстійкість: зміст, діагностика та значення для життєдіяльності людини.	16	4			12				
Тема 3. Особливості резильєнтності особистості в період пандемії (Covid-19).	18	4	2		12				
Тема 4. Психологічні засоби подолання особистістю негативних наслідків пандемії (Covid-19).	8	2			6				
Тема 5. Особливості розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.	10	2		2	6				
Тема 6. Підвищення рівня резильєнтності студентів ВНЗ в умовах воєнної агресії з метою збереження їх психічного здоров'я.	8	2			6				
Тема 7. Резильєнтність і практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.	20	4		4	12				
<b>Усього</b>	<b>90</b>	<b>20</b>		<b>10</b>	<b>60</b>				

#### 4. Теми семінарських / практичних занять

##### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні поняття, історія досліджень, діагностика та способи розвитку психологічної резильєнтності та життєстійкості.	2	
2	Особливості резильєнтності особистості в період пандемії (Covid-19).	2	
3	Особливості формування і розвитку резильєнтності студентів ВНЗ в умовах воєнної агресії з метою збереження їх психічного здоров'я.	2	
4	Резильєнтність і практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.	4	
	Усього:	10	

#### 5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Основні поняття, сутність та способи розвитку психологічної резильєнтності.	6	
2	Резильєнтність і життєстійкість: зміст, діагностика та значення для життєдіяльності людини.	12	
3	Особливості резильєнтності особистості в період пандемії (Covid-19).	12	
4	Психологічні засоби подолання особистістю негативних наслідків пандемії (Covid-19).	6	
5	Особливості розвитку навичок резильєнтності для збереження і зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти під час професійного навчання в умовах воєнного стану.	6	
6	Підвищення рівня резильєнтності студентів ВНЗ в умовах воєнної агресії з метою збереження їх психічного здоров'я.	6	
7	Резильєнтність і практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії.	12	
	Усього:	60	

#### 6. Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання.

##### Форми поточного та підсумкового контролю

**Форми:** навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи.

**Види:** лекційні та семінарські заняття.

**Методи:** Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проектно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси



Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни.

У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв'язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.

**Засоби:** Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проєктори, інтерактивні презентації, метафоричні асоціативні карти, пісочниця для пісочної терапії з колекцією мініатюр.

**Технології:** інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.

**Форми поточного контролю:** виконання завдань до лекційного матеріалу; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту, зарахування результатів неформальної освіти.

**Форма підсумкового контролю:** залік.

## 7. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточна успішність							Залік	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7		
8	9	9	8	8	9	9	40	100

Розподіл балів за формами контролю:

- виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;
- відповідь на семінарі – 1-3;
- виконання практичного завдання – 1-3;
- виконання вправи – 1-3;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- виконання індивідуального проєкту – 1-3;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	
74 – 81	<b>C</b>	

64 – 73	<b>D</b>	
60 – 63	<b>E</b>	
35 – 59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 8. Методичне забезпечення

Робоча програма та силабус дисципліни, конспект лекцій, наочні схема-конспекти (презентації).

## 9. Рекомендована література

### Обов'язкова:

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
2. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА. 92 с.
3. Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с. <https://lib.iitta.gov.ua/727629>.
4. 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.
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
6. Андросович К. А. Психологічні чинники соціальної адаптації першокурсників в умовах освітнього середовища професійно-технічного навчального закладу : дис канд. психол. наук : 19.00.05 / ; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2015. 274 с.
7. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдюнова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.
8. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії: інформаційно-практичний poradnik. – Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / упорядн. О. Мерзлякова. – Київ, 2023. – 20 с.
9. Кокун, О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>.

### Додаткова:

10. Кокун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>.
11. Гуцол, С. Ю. (2016). Наратив як провідна дискурсивна практика - 114 - самопроєктування особистості. Наука і освіта. 11, 35-42.
12. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ : Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія» : НаУКМА.
13. Рудницька, С. (2020). Пандемія: конструювання особистісного досвіду. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна

психологічна підтримка : матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 - 116 - року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / [за наук.ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонові, О.Л. Вознесенської]. Київ: ІСПП НАПН України. 18- 20.

14. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.
15. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine And General Practice*. 2019. 4(4), e0404219-e0404219. <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v4i3-4.219>.
16. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
17. Практична психосоматика: тривога / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2022. 144

#### **Інформаційні ресурси Інтернет:**

Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>

Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.

Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» — <http://chitalka.info/psy.html>.

Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.

БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.

Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>

Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>

Електронна бібліотека КНЕУ [http://lib.kneu.edu.ua/ua/e\\_resours\\_bibl/elek\\_bibl\\_lit/](http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_lit/)

Всеукраїнська електронна бібліотека <http://yualib.com/>