

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ПСИХОЛОГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Кафедра:</b>                                                                                                                                                                                                                                        | Психології та педагогіки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2. Ступінь вищої освіти / освітня програма:</b>                                                                                                                                                                                                        | Доктор філософії / «Психологія»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>3. Статус навчальної дисципліни:</b>                                                                                                                                                                                                                   | вибіркова                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4. Місце в структурно-логічній схемі</b>                                                                                                                                                                                                               | Викладається: заочна форма навчання – у третьому семестрі на другому році навчання                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>5. Кількість кредитів ЄКТС:</b><br>- загальна кількість годин:<br>- з них аудиторних годин:<br>- лекції (денна / заочна):<br>- семінарські заняття (денна / заочна):<br>- практичні заняття (денна / заочна):<br>- самостійна робота (денна / заочна): | 3<br><br>90<br>8<br>4<br>4<br><br>82                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>6. Короткий зміст навчальної дисципліни</b>                                                                                                                                                                                                            | <p>Дисципліна «Психологія резильєнтності та стресостійкості особистості» спрямована на формування у здобувачів вищої освіти системи знань про психологічні механізми адаптації особистості до стресових, кризових та екстремальних умов життєдіяльності, а також розвиток практичних навичок підтримання психічного здоров'я, емоційної рівноваги та життєстійкості.</p> <p>У межах дисципліни розглядаються сучасні теоретичні підходи до вивчення резильєнтності, стресу та стресостійкості, чинники формування психологічної стійкості особистості, механізми подолання кризових станів і наслідків психотравматичних подій. Особлива увага приділяється дослідженню ресурсів особистості, емоційної регуляції, копінг-стратегій, саморегуляції поведінки, а також психологічним умовам розвитку адаптивності в ситуаціях невизначеності, соціальних трансформацій та воєнних викликів.</p> <p>Дисципліна орієнтована на розвиток здатності здійснювати психологічну підтримку осіб, які перебувають у стані стресу, професійного вигорання, емоційного виснаження чи посттравматичних переживань, використовувати сучасні методи психопрофілактики та психологічної допомоги, а також формувати навички підвищення резильєнтності й стресостійкості в різних професійних і соціальних середовищах.</p> |
| <b>7. Міждисциплінарні зв'язки</b>                                                                                                                                                                                                                        | Методологія та організація наукових досліджень. Теорії та концепції пізнання психічних явищ. Актуальні проблеми сучасної психології.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>8. Форми і методи навчання:</b>                                                                                                                                                                                                                        | Заняття проводяться у формі лекцій та семінарських занять.<br>Лекції здійснюються з ключових проблем курсу.<br>Методами навчання є: пояснювально-ілюстративний,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | репродуктивний, проблемно-пошуковий та дослідницький.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>9. Форма контролю:</b>                                                                                      | Залік                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>10. Методи та критерії оцінювання</b>                                                                       | <p>Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни визначається за рейтинго передбачає накопичення 100 балів, які перераховуються в національну оцінювання ЄКТС.</p> <p>Види робіт, які складають суму підсумкових балів здобувача вищої освіти:</p> <p>робота на семінарських заняттях – 80 б;<br/>самостійна робота – 20 б;<br/>підсумковий контроль – залік</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>11. Перелік програмних компетентностей результатів навчання, визначених відповідною освітньою програмою</b> | <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <p>ЗК2. Здатність працювати в міжнародному контексті.<br/>ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p><i>Спеціальні компетентності:</i></p> <p>СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.<br/>СК6. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.</p> <p><i>Результати навчання:</i></p> <p>РН6. Критично і системно оцінювати результати власної науково-дослідної роботи і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми, визначати перспективи подальших наукових розвідок.<br/>РН7. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів.</p>                                                                                                             |
| <b>12. Рекомендована література:</b>                                                                           | <p><b>Основна:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Софія Дмитришин 73 Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 20 НАПН України. 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 20. С. 68-81</li> <li>2. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.</li> <li>3. Панок В. Г. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультації : навч. посібник / В. Г. Панок, Я. В. Чапак, Я. Ф. Андрєєва / за заг. ред. В.Г. Панка, І.М. Зварича. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.</li> </ol> <p><b>Додаткова:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.</li> <li>2. Корніяк О. Основні напрямки психологічного забезпечення професійного самоздійснення викладача вищої школи. Актуальні</li> </ol> |

проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. V.С. 91-106

3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с

