

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор навчально-наукового  
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПСИХОЛОГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

**Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти**

**галузь знань** 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр та найменування галузі знань)

**спеціальність** 053 Психологія

(шифр та найменування спеціальності)

**освітньо-професійна програма** Психологія

(назва однієї або декількох)

**форма(и) навчання** денна та заочна

КИЇВ 2024

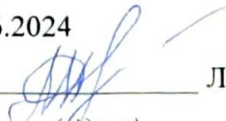
РОЗРОБНИК силабусу: доктор психологічних наук, професор, професор  
кафедри психології, філософії та суспільних наук

 Олена КОСТЮЧЕНКО

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

Протокол № 19 від 13.06.2024


Завідувач кафедри

  
(підпис)

Лариса ТАРАСЮК

Гарант освітньо-професійної програми 053 Психологія

(кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, філософії та  
суспільних наук)

  
Олена ДУБЧАК

<b>1. Загальна інформація про навчальну дисципліну</b>	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Психологія резильєнтності в кризових умовах, ОК 2.26. в ОП
2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу професійної підготовки
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	4 курс, 8 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	3 кредити ЄКТС (90 год), з них: 30 год. аудиторного навантаження (14 – лекційних, 16 – семінарських занять) та 60 год. самостійної роботи
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	екзамен
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлайн форматі
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Костюченко О. В. (доктор психологічних наук, професор кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки)
9. Контактна інформація викладача	kostiuchenko.olen@tnu.edu.ua
<b>2. Опис навчальної дисципліни</b>	
Анотація дисципліни	Курс спрямований на вивчення теоретичних основ і практичних підходів до розвитку резильєнтності особистості в умовах кризи; ознайомлення з поняттям резильєнтності, її психологічними механізмами та методами підтримки психічного здоров'я під час кризових ситуацій. Освітній компонент присвячений вивченню здатності особистості до адаптації і відновлення після стресових і травматичних подій.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	Метою викладання дисципліни є формування здобувачів знань і навичок, необхідних для розуміння та розвитку резильєнтності в умовах стресу та кризи.

	<p>Завдання навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вивчити основні теоретичні підходи до резильєнтності;</li> <li>• виявити психологічні механізми та фактори, що впливають на розвиток резильєнтності;</li> <li>• ознайомити з методами оцінки та розвитку резильєнтності;</li> <li>• розвинути практичні навички підтримки психічного здоров'я в кризових умовах</li> </ul>
Пререквізити	Психологія особистості, Психофізіологія людини з основами генетики, Психологічне консультування
Постреквізити	Кваліфікаційна робота бакалавра
Формат проведення дисципліни	<p>Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, ділові ігри, бесіди і дискусії, кейс-технології, індивідуальні науково-дослідні завдання, рольовий тренінг, розв'язання психологічних задач.</p> <p>Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.</p> <p>У дистанційному режимі лабораторні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.</p> <p>Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom корпоративну пошту.</p>

## 2. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни.

**Інтегральна компетентність (ІК):** здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що

передбачають застосування основних психологічних теорій і методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

**Загальні та спеціальні компетентності, що формуються у процесі вивчення дисципліни:**

**ЗК 1.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**ЗК 2.** Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

**ЗК 3.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК 5.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК 9.** Навички міжособистісної взаємодії.

**СК 3.** Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

**СК 4.** Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел

**СК 7.** Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації .

**СК 8.** Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

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

### **3. Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми.**

**ПР 1.** Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

**ПР 3.** Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

**ПР 4.** Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

**ПР 7.** Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки .

**ПР 9.** Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації раннього втручання).

**ПР 11.** Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

**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 17.** Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

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

#### 4. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навчального заняття	Форми і методи контролю знань	Кількість годин
<b>Тема 1. Вступ до психології резильєнтності</b>  Визначення та концептуалізація резильєнтності. Історичний розвиток поняття та його місце в сучасній психології.	лекційне семінарське	опитування, обговорення доповідей	2 2
<b>Тема 2. Теоретичні моделі резильєнтності</b>  Моделі та підходи до вивчення резильєнтності. Порівняння різних теоретичних підходів.	лекційне семінарське	опитування, тестування, обговорення доповідей.	2 2
<b>Тема 3. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності</b>  Індивідуальні, сімейні та соціальні чинники. Роль генетики та середовища у формуванні стійкості до стресу	лекційне  семінарське	опитування,  тестування, перевірка письмових завдань, обговорення доповідей	2  2

<p><b>Тема 4. Резильєнтність у різних вікових групах</b></p> <p>Особливості розвитку резильєнтності у дітей, підлітків та дорослих. Вікові кризи та їх вплив на стійкість особистості.</p>	<p>лекційне</p> <p>семінарське</p>	<p>опитування,</p> <p>перевірка письмових завдань, обговорення доповідей</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності</b></p> <p>Методи та техніки розвитку стійкості до стресу. Роль психотерапії та консультування у зміцненні резильєнтності.</p>	<p>лекційне</p> <p>семінарське</p>	<p>опитування,</p> <p>перевірка письмових завдань, обговорення доповідей.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 6. Резильєнтність у професійному середовищі</b></p> <p>Стрес та вигорання на роботі: причини та наслідки. Стратегії підтримки психічного здоров'я на робочому місці.</p>	<p>лекційне</p> <p>семінарське</p>	<p>опитування, тестування, колоквиум, перевірка письмових завдань, обговорення доповідей.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p><b>Тема 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій</b></p> <p>Психологічні наслідки травматичних подій. Методи підтримки та відновлення психічного здоров'я в умовах кризи.</p>	<p>лекційне</p> <p>семінарське</p>	<p>опитування,</p> <p>тестування, колоквиум, перевірка письмових завдань, обговорення доповідей.</p>	<p>2</p> <p>4</p>

## 5. Організація самостійної роботи студентів

**Самостійна робота** студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

### **Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:**

1. Способи, методи, техніки регуляції емоцій особистості в умовах невизначеності.
2. Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини
3. Методи діагностики емоційної сфери особистості
4. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями
5. Психологічна резильєнтність особистості в позитивній психології.
6. Засоби підвищення життєстійкості особистості.
7. Феноменологія оптимізму.
8. Переваги оптимізму. Оптимізм як позитивна ілюзія.
9. Моделі самооцінки та теорія самоефективності.
10. Надія та невизначеність.
11. Позитивне мислення та віра в себе.
12. Відмінності наукової позитивної психології від теорій «Happiology» (науки про щасливе життя)
13. Адаптивний потенціал стратегії активного вирішення проблем, з якими стикається людина.
14. Збереження позитивної життєвої орієнтації як передумова подолання психологічних проблем.
15. Роль любові, емпатії та альтруїзму як ознак позитивної орієнтації у забезпеченні позитивного самовідчуття.
16. Позитивна етика у професійній діяльності.
17. Конструктивізм і позитивна психологія.
18. Позитивна психологія у міжкультурному контексті.
19. Позитивна психологія у клінічній практиці.
20. Позитивна психологія в роботі організаційного психолога
21. Розвиток лідерських якостей за допомогою позитивної психології.
22. Подолання емоційного вигорання за допомогою позитивної психології.
23. Позитивна психологія та життєві труднощі і проблеми.



24. Свобода вибору і як її пережити.
25. Майбутнє позитивної психології
26. Поняття балансу в психології.

## **6. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).**

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання – вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (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.

## **7. Політика дисципліни.**

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 завдань відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань під час заняття.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн / змішаній формах за погодженням із керівником курсу.

Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.

Здобувачам вищої освіти після аудиторних занять надається право підвищувати свій рейтинг лише під час складання іспитів (підсумкового оцінювання) за графіком екзаменаційної сесії.

Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел

інформації здобувач повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

У разі виявлення факту плагіату здобувач отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати завдання.

### **8. Система оцінювання та вимоги.**

Здобувач допускається до складання екзамену з дисципліни, якщо ним повністю виконані всі види робіт, передбачені програмою навчальної дисципліни.

У разі, коли протягом навчального семестру до початку підсумкового (семестрового) контролю, визначеного навчальним планом, здобувач набрав менше балів, ніж зазначено у програмі навчальної дисципліни (менше 36 балів), відбувається недопуск здобувача до складання підсумкового (семестрового) контролю.

Основними критеріями, що характеризують рівень компетентності здобувача вищої освіти при оцінюванні результатів поточного та підсумкового (семестрового) контролів, 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 і 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

Засвоєння матеріалу оцінюється за 100-бальною шкалою, шкалою ЄКТС та національною шкалою.

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

- 0% завдання не виконано;

- 40% - завдання виконано частково або невчасно, а відповідь містить суттєві помилки методичного характеру,

- 60% завдання виконано повністю, але невчасно, а відповідь містить суттєві помилки у розрахунках або в методиці;

- 80% - завдання виконано повністю і вчасно, проте відповідь містить окремі несуттєві недоліки (розмірності, висновки, оформлення тощо);

- 100% завдання виконано правильно, вчасно і без зауважень.

### Значення оцінки

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	Відмінно	Відмінно-відмінний рівень знань (умінь) В межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80-89	Добре	Дуже добре -рівень знань достатньо високий (умінь) В межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	75-79		Добре - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	69-74	Задовільно	Задовільно -посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68		Достатньо мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	30-59	Не задовільно	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29		Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота вивченням курсу з повторним складанням іспиту

### Види контролю:

**Поточний контроль** відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських заняттях у формі: семінарів з індивідуальною роботою.

**Підсумковий контроль** відбувається у формі іспиту (питання для підготовки наведено у Додатку).

### Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	максимальна к-сть балів за одиницю	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	5	8	40	40
Виконання завдань для самостійної роботи	10	2	20	
Разом			60	
Розрахунок балу за курс: 60+40 = 100				100

### 8.Рекомендовані джерела інформації

#### Основна література:

1. Засекіна, Л., & Бурцан, В. (2023). Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та

- найкращі практики Європейського союзу. Психологічні перспективи, 42, 55-67.
2. Каліщук, С. М. (2023). Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни. Майстер книг.
  3. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України, 55.1: 23-30.
  4. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
  5. Костюченко, О. В., Бриль, М. М. (2022). Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*, 33(72-2), 43-50.
  6. Лазос, Г.П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26–64.
  7. Селіванова, О. А., Бистрова, Н. В., Дерєга, Н. Н., Мамонтова, Т. С., & Панфілова, О. В. (2020). Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи. *Світ науки. Педагогіка і психологія*, 3, 78-86.

#### **Додаткова література:**

1. Лазос, Г. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3(27), 37-47.
2. Липчанський, В. О., Бобочка Т. В. (2016). Психологічна профілактика стресів в студентському середовищі, 26-27.
3. Степаненко, Л. В. (2017). Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія та практика сучасної психології*. . 234 с.
4. Хаустова, О. О. (2019). Психосоматичні маски тривоги. *Український медичний часопис*. . №4.

#### **Інтернет ресурси:**

1. Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості. [https://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9\\_Dzyn.pdf](https://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf)
2. Кузікова С. Б. (2023). Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>
3. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

4. Наугольник Л. Б. "Психологія стресу". Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник\\_психологія\\_стресу.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/Наугольник_психологія_стресу.pdf)
5. Чиханцова О., Гуцол К. "Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник" / <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/>
6. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A Methodological Review of Resilience Measurement Scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8), 1–18. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>.

**Питання з дисципліни "Психологія резильєнтності в кризових умовах":**

1. Визначення та сутність резильєнтності.
2. Історичний розвиток концепції резильєнтності в психології.
3. Основні фактори, що впливають на розвиток резильєнтності особистості.
4. Роль генетичних та середовищних чинників у формуванні резильєнтності.
5. Відмінності між резильєнтністю та стресостійкістю.
6. Психологічні механізми, що забезпечують резильєнтність.
7. Вплив дитячих травм на розвиток резильєнтності в дорослому віці.
8. Роль соціальної підтримки у підвищенні резильєнтності.
9. Методи оцінки рівня резильєнтності у індивідів.
10. Поняття копінг-стратегій та їх зв'язок з резильєнтністю.
11. Види копінг-стратегій та їх ефективність у подоланні стресу.
12. Психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності.
13. Роль когнітивно-поведінкової терапії у підвищенні резильєнтності.
14. Використання арт-терапії для розвитку резильєнтності.
15. Вплив фізичної активності на резильєнтність особистості.
16. Резильєнтність у дітей та підлітків: особливості розвитку.
17. Роль сім'ї у формуванні резильєнтності у дітей.
18. Психологічні особливості резильєнтності у літніх людей.
19. Вплив культурних факторів на прояви резильєнтності.
20. Резильєнтність у професійній діяльності: фактори та умови.
21. Поняття професійного вигорання та його зв'язок з резильєнтністю.
22. Методи профілактики професійного вигорання через розвиток резильєнтності.
23. Резильєнтність у медичних працівників: виклики та підтримка.
24. Вплив кризових ситуацій на психічне здоров'я особистості.
25. Психологічні реакції на кризові події: від шоку до адаптації.
26. Моделі кризового консультування та їх ефективність.
27. Роль психолога у наданні допомоги під час кризових ситуацій.
28. Етичні аспекти роботи психолога в умовах кризи.
29. Психологічна підтримка під час пандемій та масових захворювань.
30. Вплив соціальних мереж на резильєнтність під час криз.
31. Резильєнтність у військовослужбовців та ветеранів: особливості та підтримка.
32. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та його зв'язок з резильєнтністю.

33. Методи профілактики ПТСР через розвиток резильєнтності.
34. Роль медитації та майндфулнес у підвищенні резильєнтності.
35. Використання технік релаксації для зниження стресу та підвищення резильєнтності.
36. Резильєнтність у підприємстві: як бізнесмени долають кризи.
37. Вплив економічних криз на психічне здоров'я населення.
38. Психологічна допомога безробітним у періоди економічних спадів.
39. Резильєнтність у освітян: як вчителі справляються з професійними викликами.
40. Вплив природних катастроф на психіку та способи відновлення.
41. Психологічна підтримка постраждалих від стихійних лих.
42. Роль громадських організацій у підвищенні резильєнтності спільнот.
43. Вплив медіа на сприйняття кризових ситуацій та резильєнтність.
44. Психологічні особливості резильєнтності у мігрантів та біженців.
45. Поняття "групової резильєнтності" та її особливості.
46. Фактори, що сприяють розвитку групової резильєнтності.
47. Роль лідерства у формуванні резильєнтності колективу.
48. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності в організаціях.
49. Вплив резильєнтності на продуктивність праці.
50. Резильєнтність та інноваційність: психологічні аспекти.
51. Поняття "антифрагільності" та її відмінність від резильєнтності.
52. Вплив хронічного стресу на резильєнтність.
53. Методи профілактики хронічного стресу.
54. Роль сну та відпочинку у підтримці резильєнтності.
55. Вплив харчування на психічне здоров'я та резильєнтність.
56. Психологічні особливості резильєнтності у людей з інвалідністю.
57. Резильєнтність у біженців та переміщених осіб: виклики та підтримка.
58. Вплив природних катастроф на психічне здоров'я населення.
59. Стратегії психологічної підтримки після природних катастроф.
60. Роль громадських організацій у підвищенні резильєнтності спільнот.
61. Поняття "психологічної гнучкості" та її зв'язок з резильєнтністю.
62. Вплив перфекціонізму на резильєнтність особистості.
63. Резильєнтність та емоційний інтелект: взаємозв'язок та розвиток.
64. Психологічні особливості резильєнтності у різних професійних групах.
65. Вплив соціальної ізоляції на резильєнтність.
66. Стратегії подолання наслідків соціальної ізоляції.
67. Роль гумору та позитивного мислення у підвищенні резильєнтності.
68. Вплив технологічних змін на психологічний стан працівників.
69. Стратегії адаптації до швидких технологічних змін.
70. Психологічна підтримка під час пандемій: уроки COVID-19.
71. Вплив соціально-політичних криз на психічне здоров'я населення.

72. Роль засобів масової інформації у формуванні колективної резильєнтності.
73. Психологічні особливості резильєнтності у підприємців.
74. Вплив фінансових труднощів на психічне здоров'я та резильєнтність.
75. Стратегії подолання фінансового стресу.
76. Резильєнтність у спортсменів: фактори та розвиток.
77. Психологічна підготовка до змагань як засіб підвищення резильєнтності
78. Роль самоусвідомлення у розвитку резильєнтності.
79. Вплив травматичних подій дитинства на резильєнтність у дорослому віці.
80. Психологічна підтримка сімей у кризових ситуаціях.
81. Резильєнтність у контексті змін клімату та екологічних катастроф.
82. Вплив медитації та усвідомленості на розвиток резильєнтності.
83. Психологічні особливості резильєнтності у різних вікових групах.
84. Роль соціальних зв'язків у підтримці резильєнтності.
85. Вплив гендерних ролей на прояви резильєнтності.
86. Психологічні підходи до розвитку резильєнтності у освітніх закладах.
87. Резильєнтність та її значення у подоланні життєвих труднощів.
88. Вплив соціальної підтримки на рівень резильєнтності.
89. Психологічні методи оцінки та вимірювання резильєнтності.