

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 2.25. Психологія резильєнтності в кризових умовах

(шифр і назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	<u>Перший (бакалаврський)</u>
галузь знань	<u>С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</u>
спеціальність	<u>С4 Психологія</u>
освітньо-професійна програма	<u>Психологія</u>
форма(и) навчання	<u>денна та заочна</u>

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 психологічних наук, доцент



Ірина КУЩЕНКО

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 ГУБАРЄВ

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:
 - 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.

© _____, 2025 рік

© _____, 2025 рік

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1. Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Психологія резильентності в кризових умовах, ОК2.25	
1.2. Статус навчальної дисципліни	обов'язкова, цикл професійної підготовки	
1.3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	4-й рік навчання, 8-й семестр	
1.4. Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	заочна
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
• аудиторні години	40	12
лекції	16	4
семінарські	16	4
практичні	8	4
• самостійна робота	80	108
1.5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	8-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)	Кущенко Ірина Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент	
1.9. Контактна інформація викладача	maslianikova.iryana@tnu.edu.ua	

2. Опис навчальної дисципліни

2.1. Анотація дисципліни. Програма навчальної дисципліни «Психологія резильєнтності в кризових умовах» складено відповідно до освітньої програми «Психологія» підготовки бакалавра галузі знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини. Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні механізми, ресурси та процеси, які забезпечують здатність людини адаптуватися, відновлюватися та зберігати психічну стійкість у ситуаціях стресу, втрат, травматичних подій, воєнних дій та інших кризових обставинах.

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів здатності аналізувати прояви резильєнтності, діагностувати ресурси та бар'єри її розвитку, а також застосовувати практичні методи психологічної допомоги людям, що опинилися у кризових ситуаціях. Отримані знання та навички є важливими для підготовки майбутніх фахівців у сфері психології та соціальної роботи, зокрема в контексті подолання наслідків воєнних дій, вимушеного переселення, втрат і травматичних подій.

2.2. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Мета: формування у здобувачів знань і навичок, необхідних для розуміння та розвитку резильєнтності в умовах стресу та кризи.

Завданнями вивчення дисципліни є:

- вивчити основні теоретичні підходи до резильєнтності;
- виявити психологічні механізми та фактори, що впливають на розвиток резильєнтності;
- ознайомити з методами оцінки та розвитку резильєнтності;
розвинути практичні навички підтримки психічного здоров'я в кризових умовах.

2.3. Міждисциплінарні зв'язки:

Пререквізити: Психологічне консультування
Психологічний супровід розвитку креативності в умовах кризових змін
Психологія травми
Майстерність публічного виступу
Основи психологічного тренінгу

2.4. Формат проведення дисципліни

Заняття проводяться в змішаному форматі (в аудиторії й онлайн), синхронно й асинхронно (зустріч в аудиторії чи Гугл-класі, або самостійне вивчення матеріалу та виконання завдань).

Під час навчання використовуються наступні форми та методи: лекції, практичні заняття, семінарські дискусії, аналіз кейсів, тренінгові вправи,

рольові та ситуаційні моделювання, робота в малих групах, методи активного та проблемно-орієнтованого навчання, самостійна робота студентів, рефлексивні щоденники, мультимедійні презентації, перегляд і обговорення відеоматеріалів, виконання індивідуальних та групових проєктів, а також елементи психологічного тренінгу, спрямовані на розвиток навичок резильєнтності та саморегуляції.

Віртуальне навчальне середовище використовуватиметься у разі роботи в режимі онлайн – Google Classroom. У онлайн режимі лекції / семінарські / практичні заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через корпоративну пошту.

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 2. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

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

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

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.

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

4. Програмні результати навчання відповідно до освітньої програми

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

Шифр ПРН	Програмні результати навчання	Методи навчання	Засоби діагностики/методи оцінювання
<i>ПРН11</i>	Скласти 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)	аналіз кейсів, рольові ігри, тренінгові вправи з розвитку резильєнтності, метод проєктування індивідуального плану консультативного процесу	тестування теоретичної підготовки, опитування, міні-проєкти презентації, підсумкове практичне завдання з моделювання консультативної сесії
<i>ПРН12</i>	Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно.	моделювання й рольові ігри, тренінгові та інтерактивні методи; мікрОВикладання та презентація міні-програм з подальшим обговоренням; аналіз зразків психопрофілактичних і психоосвітніх програм; групові дискусії робота з відеоматеріалами.	оцінювання проєктних робіт, спостереження та оцінка виконання рольових ігор, письмові аналітичні завдання, поточне оцінювання теоретичних знань та участі в групових дискусіях.

5.1. Тематика семінарських занять

П/н	Теми семінарських занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
1	Тема 1. Вступ до психології резильєнтності	2	0,5
2	Тема 2. Теоретичні моделі резильєнтності	2	0,5
3	Тема 3. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності	2	0,5
4	Тема 4. Резильєнтність у різних вікових групах	4	0,5
5	Тема 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності	2	0,5
6	Тема 6. Резильєнтність у професійному середовищі	2	0,5
7	Тема 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій	2	1
	УСЬОГО	16 год.	4 год.

5.2. Тематика практичних занять

П/н	Теми семінарських занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
4	Тема 4. Резильєнтність у різних вікових групах	2	1
5	Тема 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності	2	1
6	Тема 6. Резильєнтність у професійному середовищі	2	1
7	Тема 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій	2	1
	УСЬОГО	8 год.	4 год.

5.3. Тематика самостійної роботи здобувачів

п/н	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин за формами здобуття освіти	
			очна (денна)	заочна
1	Вступ до психології резильєнтності	1. Підготувати глосарій ключових понять (10–15 терм	14	14

		резильєнтність, адаптивні, стресостійкість, ресурсні копінг-стратегії, посттравматичне зростання тощо. 2. Проаналізувати власний досвід подолання складної ситуації згідно з бажанням, без розкриття конфіденційної інформації). 3. Порівняти поняття «стресостійкість» та «резильєнтність» за трьома критеріями (структурні механізми, прояви).		
2	Теоретичні моделі резильєнтності	1. Ознайомитися з основними теоретичними моделями резильєнтності (психодинамічна, когнітивно-поведінкова, системна, мультисистемна) та підготувати порівняльну таблицю їхніх ключових положень і підходів. 2. Проаналізувати наукові статті або кейси, у яких застосовуються різні моделі резильєнтності, та зробити короткий конспект про ефективність кожної моделі в умовах кризових ситуацій. 3. Написати коротке есе (до 1 сторінки) із власним обґрунтуванням, яка теоретична модель резильєнтності є найбільш релевантною для роботи з окремими групами населення (діти, ВПО, військові) та чому.	10	16
3	Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності	1. Ознайомитися з науковою літературою щодо внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних, культурних, середовищних) факторів, що впливають на розвиток резильєнтності, та скласти конспективну схему їх взаємодії. 2. Проаналізувати конкретні приклади життєвих ситуацій або	10	14

		кейсів, де різні фактори сприяли або перешкоджали розвитку резильєнтності, і зробити короткі записи спостережень. 3. Написати рефлексивний звіт (до 1 сторінки) про власні фактори, що формують вашу психологічну стійкість, та запропонувати шляхи їхнього посилення.		
4	Резильєнтність у різних вікових групах	1. Ознайомитися з літературою щодо особливостей прояву резильєнтності у дітей, підлітків, дорослих та літніх людей і скласти порівняльну таблицю основних характеристик та чинників розвитку стійкості в кожній віковій групі. 2. Проаналізувати приклади практичних програм або досліджень, спрямованих на розвиток резильєнтності у різних вікових категоріях, і зробити короткий конспект щодо ефективних стратегій. 3. Написати короткий рефлексивний звіт (до 1 сторінки) про власний досвід розвитку резильєнтності в різні періоди життя та виділити фактори, що сприяли або перешкоджали формуванню психологічної стійкості.	10	14
5	Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності	1. Ознайомитися з основними видами психологічних інтервенцій (тренінги, психоедукаційні програми, когнітивно-поведінкові методи, арт-терапія) для розвитку резильєнтності та скласти конспект із коротким описом кожного методу.	10	14

		2. Проаналізувати наукові статті або кейси застосування психологічних інтервенцій у кризових умовах і зробити короткі нотатки щодо ефективності різних підходів. 3. Скласти власний міні-план психологічної інтервенції для підвищення резильєнтності окремої групи (студенти, ВПО, підлітки) з описом мети, методів і очікуваних результатів.		
6	Резильєнтність у професійному середовищі	1. Ознайомитися з літературою щодо значення резильєнтності у професійній діяльності та скласти конспект ключових чинників, що сприяють формуванню стійкості у робочому середовищі. 2. Проаналізувати приклади програм або стратегій розвитку резильєнтності на робочому місці (тренінги з управління стресом, супервізії, командні вправи) і зробити короткі нотатки щодо їхньої ефективності. 3. Скласти короткий рефлексивний звіт (до 1 сторінки) про власний рівень професійної резильєнтності, виділити сильні сторони та запропонувати конкретні способи її підвищення у вашій професійній сфері.	10	18
7	Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій	1. Ознайомитися з науковими джерелами та офіційними рекомендаціями щодо проявів і розвитку резильєнтності під час воєнних дій та надзвичайних ситуацій;	16	18

		скласти конспект ключових факторів, що впливають на психологічну стійкість населення. 2. Проаналізувати приклади практичних програм або кейсів підтримки резильєнтності у постраждалих від воєнних конфліктів та природних катастроф і зробити короткі нотатки щодо ефективності різних підходів. 3. Написати короткий рефлексивний звіт (до 1 сторінки) про власні або спостережувані приклади прояву психологічної стійкості під час кризових ситуацій та запропонувати способи її посилення для себе або оточуючих.		
	Всього		80	108

6. Інформація про індивідуальне завдання¹

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює основні теми курсу. При виконанні та оформленні ІЗ студент може використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, зокрема першоджерела.

Індивідуальне завдання.

Виберіть одну з вікових або професійних груп (діти, підлітки, дорослі, літні люди, ВПО, військові, медичні працівники) і дослідіть особливості розвитку резильєнтності в цій групі. Опишіть основні чинники, що сприяють або перешкоджають психологічній стійкості, проаналізуйте реальні або змодельовані кейси та складіть пропозиції з психологічних інтервенцій або практичних заходів для підвищення резильєнтності. Підготуйте звіт обсягом до 2 сторінок із висновками та рекомендаціями.

7. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання:

У разі роботи в режимі онлайн використовується віртуальне навчальне середовище – Google Classroom. У онлайн режимі лекції / семінарські / **практичні** заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. У режимі дистанційного навчання вивчення курсу

¹ Дається студенту у разі необхідності для отримання необхідної кількості балів із навчальної дисципліни

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.

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 семінарських та **практичних** занять
- 3) Методичні рекомендації для підготовки до семінарських, практичних занять та самостійної роботи
- 4) Перелік основної й додаткової літератури вказано в робочій програмі, силабусі, планах семінарських та **практичних** занять
- 5) Джерела інформації в електронному форматі розміщено в Гугл-класі (мінімальний перелік)

8. 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 та практичних занять здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Під час тестування, підготовки до відповіді на заліку
---	---

	користування зовнішніми джерелами заборонено. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем.
Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструмент ШІ має обмежене застосування у навчальному процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі 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 чи виконання творчих завдань на практичних заняттях
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, практичні заняття та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Не допустимими 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	Завдання має бути виконане у встановлені строки та розміщене у письмовому вигляді у відповідній

	вкладці в Гугл-класі. Обов'язковим є усний захист не менше двох семінарів і двох практичних з навчальної дисципліни. Усі інші доповіді до семінару разом з презентаціями прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар чи практичне з відповідної теми (у випадку недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал з кожного завдання). Аналогічним є дедлайн щодо виконання завдань самостійної роботи.
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	Визнання результатів відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті
Порядок відпрацювання пропущених занять	Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту семінарського чи практичного заняття проводиться на останньому занятті курсу (або під час проведення консультацій) Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається шляхом письмового виконання завдань, передбачених темою заняття. Перевірка виконаних завдань відбувається згідно графіку консультацій, затвердженого на кафедрі. Ці завдання не зараховуються як такі, що були захищені!
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленим Міністерством освіти і науки та базується на формувальному оцінюванні (самооцінювання і взаємооцінювання), яке передуює 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	Перескладання підсумкової оцінки з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами

	Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини. Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті, Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю у вигляді 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)

9. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

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

Поточний контроль, формувальне оцінювання, підсумковий контроль у формі заліку.

Контрольні заходи включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських та практичних занять і за результатами виконання завдань самостійної роботи. Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських занять та практичних занять та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Передбачені наступні види контрольних заходів: усна співбесіда під час лекційних занять; усний захист повідомлень за темою заняття; використання питань для самоперевірки та взаємного оцінювання; перевірка письмового звіту за результатами виконання письмових завдань; презентація творчих завдань, аналіз кейсів конкретного випадку, участь у рольових іграх, перевірка словника термінів; оцінювання есе, підготовленого студентом та ін.

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.

9.2. Методи контролю та оцінювання

усне опитування: самооцінювання і взаємооцінювання
 перевірка письмових робіт: доповідь до семінару, презентація,
 конспект, словник, таблиці, схеми
 перевірка творчих завдань: есе, моделювання та аналіз ситуацій
 метод програмованого контролю: тестовий контроль

9.3. 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 та практичних 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	Не виконано
Відповідність вимогам: різноманітність джерел, здатність оперувати фактами і відомостями, аналізувати, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, робити узагальнення, формулювати висновки	Без зауважень	Несуттєві недоліки	Суттєві помилки	Суттєві помилки	

Усна доповідь (3 бали)

Усна доповідь+презентація (5 балів)

Створення таблиць, схем, ведення словника (3 бали)

Завдання практичного/творчого характеру

Критерій	100%	80%	60%	40%	0%
Факт виконання завдання: вчасність, повнота,	Повністю і вчасно	Повністю/вчасно	Повністю/невчасно	Частково/невчасно	Не виконано
Обґрунтованість відповіді: аргументованість суджень і переконливість доказів, конкретність висновків	Не викликає сумніву	Наявна	Фрагментарна	Сумнівна	Відсутня
Творчий підхід і рівень активності на	Дуже високий	високий	середній	низький	відсутній

занятті: доповідь не обмежена матеріалами підручника, продемонстровано зв'язок теорії з практикою; участь у дискусіях та доповненні відповідей інших					
Індивідуальний стиль: нестандартний підхід у подачі матеріалу, специфічність способу виконання завдання	Чітко простежується	Простежується	Скоріше простежується	Майже не простежується	відсутній

Написання есе (10 б.)

Аналіз кейс-методу до конкретної ситуації (10 б.)

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

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

Розподіл балів за темами занять для заліку

Поточне оцінювання та самостійна робота							Всього балів		
							За підсумком опрацювання	Додаткові бали (ІЗ бути)	залік
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7			

							тем занять змістов их модулів та СР	додані до порог ових балів 80/10 замість одного з питань в білеті)	
5	5	5	20	15	15	15		10	20
80 балів									
Порогові бали							0-80	0-10	0-20
Загальна рейтингова оцінка							100		

Розподіл балів за видами діяльності (денна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	5	8	40	Залік
Робота на практичному занятті	10	4	40	
Складання заліку за білетами			20	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : 40+40+20 = 100				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	5	8	40	Залік
Робота на практичному занятті	10	4	40	
Захист проектного завдання на залік	20	1	20	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік : 40+40+20 = 100				

9.5. Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю, що використовується в Університеті

Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою		Значення оцінки
		для заліку		
A	90 - 100 балів	«зараховано»/«passed»		Відмінно - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов’язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	80 - 89 балів			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 - 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

10.1. Перелік запитань для підготовки до підсумкового (семестрового) контролю (для денної форми навчання)

1. Визначення та сутність резильєнтності.
2. Психологія резильєнтності як навчальна дисципліна.
3. Історичний розвиток концепції резильєнтності в психології.
4. Основні фактори, що впливають на розвиток резильєнтності особистості.
5. Роль генетичних та середовищних чинників у формуванні резильєнтності.
6. Відмінності між резильєнтністю та стресостійкістю.
7. Психологічні механізми, що забезпечують резильєнтність.
8. Вплив дитячих травм на розвиток резильєнтності в дорослому віці.
9. Роль соціальної підтримки у підвищенні резильєнтності.

- 10.Методи оцінки рівня резильєнтності у індивідів.
- 11.Поняття копінг-стратегій та їх зв'язок з резильєнтністю.
- 12.Види копінг-стратегій та їх ефективність у подоланні стресу.
- 13.Психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності.
- 14.Роль когнітивно-поведінкової терапії у підвищенні резильєнтності.
- 15.Використання арт-терапії для розвитку резильєнтності.
- 16.Вплив фізичної активності на резильєнтність особистості.
- 17.Резильєнтність у дітей та підлітків: особливості розвитку.
- 18.Роль сім'ї у формуванні резильєнтності у дітей.
- 19.Психологічні особливості резильєнтності у літніх людей.
- 20.Вплив культурних факторів на прояви резильєнтності.
- 21.Резильєнтність у професійній діяльності: фактори та умови.
- 22.Поняття професійного вигорання та його зв'язок з резильєнтністю.
- 23.Методи профілактики професійного вигорання через розвиток резильєнтності.
- 24.Резильєнтність у медичних працівників: виклики та підтримка.
- 25.Вплив кризових ситуацій на психічне здоров'я особистості.
- 26.Психологічні реакції на кризові події: від шоку до адаптації.
- 27.Моделі кризового консультування та їх ефективність.
- 28.Роль психолога у наданні допомоги під час кризових ситуацій.
- 29.Етичні аспекти роботи психолога в умовах кризи.
- 30.Психологічна підтримка під час пандемій та масових захворювань.
- 31.Вплив соціальних мереж на резильєнтність під час криз.
- 32.Резильєнтність у військовослужбовців та ветеранів: особливості та підтримка.
- 33.Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та його зв'язок з резильєнтністю.
- 34.Методи профілактики ПТСР через розвиток резильєнтності.
- 35.Роль медитації та майндфулнес у підвищенні резильєнтності.
- 36.Використання технік релаксації для зниження стресу та підвищення резильєнтності.
- 37.Резильєнтність у підприємстві: як бізнесмени долають кризи.
- 38.Вплив економічних криз на психічне здоров'я населення.
- 39.Психологічна допомога безробітним у періоди економічних спадів.
- 40.Резильєнтність у освітян: як вчителі справляються з професійними викликами.
- 41.Вплив природних катастроф на психіку та способи відновлення.
- 42.Психологічна підтримка постраждалих від стихійних лих.
- 43.Роль громадських організацій у підвищенні резильєнтності спільнот.
- 44.Вплив медіа на сприйняття кризових ситуацій та резильєнтність.
- 45.Психологічні особливості резильєнтності у мігрантів та біженців.
- 46.Поняття "групової резильєнтності" та її особливості.
- 47.Фактори, що сприяють розвитку групової резильєнтності.
- 48.Роль лідерства у формуванні резильєнтності колективу.
- 49.Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності в організаціях.

50. Вплив резильєнтності на продуктивність праці.
51. Резильєнтність та інноваційність: психологічні аспекти.
52. Поняття "антифрагільності" та її відмінність від резильєнтності.
53. Вплив хронічного стресу на резильєнтність.
54. Методи профілактики хронічного стресу.
55. Роль сну та відпочинку у підтримці резильєнтності.
56. Вплив харчування на психічне здоров'я та резильєнтність.
57. Психологічні особливості резильєнтності у людей з інвалідністю.
58. Резильєнтність у біженців та переміщених осіб: виклики та підтримка.
59. Вплив природних катастроф на психічне здоров'я населення.
60. Стратегії психологічної підтримки після природних катастроф.
61. Роль громадських організацій у підвищенні резильєнтності спільнот.
62. Поняття "психологічної гнучкості" та її зв'язок з резильєнтністю.
63. Вплив перфекціонізму на резильєнтність особистості.
64. Резильєнтність та емоційний інтелект: взаємозв'язок та розвиток.
65. Психологічні особливості резильєнтності у різних професійних групах.
66. Вплив соціальної ізоляції на резильєнтність.
67. Стратегії подолання наслідків соціальної ізоляції.
68. Роль гумору та позитивного мислення у підвищенні резильєнтності.
69. Вплив технологічних змін на психологічний стан працівників.
70. Стратегії адаптації до швидких технологічних змін.
71. Психологічна підтримка під час пандемій: уроки COVID-19.
72. Вплив соціально-політичних криз на психічне здоров'я населення.
73. Роль засобів масової інформації у формуванні колективної резильєнтності.
74. Психологічні особливості резильєнтності у підприємців.
75. Вплив фінансових труднощів на психічне здоров'я та резильєнтність.
76. Стратегії подолання фінансового стресу.
77. Резильєнтність у спортсменів: фактори та розвиток.
78. Психологічна підготовка до змагань як засіб підвищення резильєнтності.
79. Роль самоусвідомлення у розвитку резильєнтності.
80. Вплив травматичних подій дитинства на резильєнтність у дорослому віці.
81. Психологічна підтримка сімей у кризових ситуаціях.
82. Резильєнтність у контексті змін клімату та екологічних катастроф.
83. Вплив медитації та усвідомленості на розвиток резильєнтності.
84. Психологічні особливості резильєнтності у різних вікових групах.
85. Роль соціальних зв'язків у підтримці резильєнтності.
86. Вплив гендерних ролей на прояви резильєнтності.
87. Психологічні підходи до розвитку резильєнтності у освітніх закладах.
88. Резильєнтність та її значення у подоланні життєвих труднощів.
89. Вплив соціальної підтримки на рівень резильєнтності.
90. Психологічні методи оцінки та вимірювання резильєнтності.

10.2. Проєктне завдання для підсумкового контролю (для заочної форми навчання)

Розробка програми підвищення резильєнтності у конкретній групі населення під час кризових умов

Мета завдання: розробити практичну програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток та підвищення резильєнтності у вибраній цільовій групі (діти, підлітки, дорослі, військові, переселенці, медичні працівники) у умовах війни, надзвичайних ситуацій або кризових обставин.

Завдання проєкту:

1. **Визначення цільової групи та контексту кризової ситуації** (опис соціальних, психологічних та екологічних факторів).
2. **Аналіз чинників резильєнтності та вразливості** для обраної групи.
3. **Розробка психологічної програми/інтервенції**, яка включає:
 - Цілі та очікувані результати
 - Методи і стратегії розвитку резильєнтності
4. Практичні вправи, тренінги або інтерактивні техніки
5. **Опис процесу реалізації програми**, включаючи часові рамки та ресурси.
6. **Оцінка ефективності програми та критерії вимірювання результатів.**
7. **Презентація результатів проєкту** (усна доповідь або слайдова презентація, 5–10 хв).
8. **Форма виконання:**
 - Письмовий проєкт (5–7 сторінок, Word або PDF)
 - Презентація (PowerPoint або аналог)
9. **Критерії оцінювання:**

Критерій	Максимум балів
Визначення цільової групи та контексту	3 бали
Аналіз чинників резильєнтності та вразливості	4 бали
Розробка програми: цілі, методи, практичні вправи	6 балів
Опис реалізації програми (час, ресурси)	3 бали
Оцінка ефективності та критерії вимірювання	2 бали
Презентація результатів	2 бали
Разом	20 балів

Рекомендації:

- Використовувати сучасні наукові джерела (2020–2025 рр.)
- Включати приклади практичних кейсів або ситуацій із реального життя
- Враховувати психологічні, соціальні та культурні особливості обраної групи

11. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Бочелюк В. Й., Чуканова О. І. Психологічні механізми резильєнтності особистості: теорія і практика. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 212 с.
2. Василенко Т. П. Психологічна допомога в умовах невизначеності та тривалої кризи. Київ: Крок, 2023. 190 с.
3. Вінчук О. С. Психологія кризових переживань та подолання. Київ: МАУП, 2025. 180 с.
4. Гусак П. М., Яременко О. В. Психологія стресу і кризових станів. Київ: КНЕУ, 2020. 198 с.
5. Гірняк А. В. Травма, стрес і відновлення: методи психологічної допомоги. Львів: Світ, 2022. 145 с.
6. Карбівничий М. П., Клименко І. В. Резильєнтність та подолання психологічної травми: сучасні підходи. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 186 с.
7. Кочубей Н. В., Грись А. В. Психологічний супровід осіб, які пережили травматичні події. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 156 с.
8. Колеснік О. М. Психологічна підтримка та розвиток резильєнтності у вимушено переміщених осіб. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2024. 167 с.
9. Ніколаєва Т. В. Резильєнтність як ресурс життєстійкості особистості: теорія і практика. Київ: Університет «Україна», 2023. 150 с.
10. Максименко С. Д., Литвинчук Л. А. Психологічне відновлення особистості в екстремальних умовах. Київ: Академвидав, 2023. 240 с.
11. Савчин М. В. Психологія стресостійкості та резильєнтності особистості. Івано-Франківськ: ПНУ, 2021. 204 с.
12. Семененко І. В. Психопрофілактика та психологічна підтримка в кризових ситуаціях. Дніпро: ДНУ, 2020. 132 с.
13. Слюсаревський М. М., Титаренко Т. М. (ред.) Психологічна допомога людині в умовах війни: теорія і практика. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023. 280 с.
14. Титаренко Т. М. Психологічні практики відновлення особистості в умовах соціальних криз. Київ: Інститут соціальної і політичної психології, 2020. 172 с.
15. Шевченко Н. В. Психологія подолання: стратегії резильєнтності в умовах війни. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. 203 с.

Додаткова література

1. Адамчук Н. В. Психологічні чинники формування стресостійкості в умовах воєнних дій. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2021. 128 с.
2. Блінова О. Є. Психологічна допомога особам, які пережили гострий стрес: сучасні підходи. Харків: ХНУ ім. В. Каразіна, 2020. 164 с.

3. Бочелюк В. Й., Ковальчук О. В. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного конфлікту. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. 214 с.
4. Гірняк А. М. Психологічна підтримка військовослужбовців: тренінгові методики підвищення резильєнтності. Львів: СПОЛОМ, 2024. 96 с.
5. Євтушенко О. М. Стратегії подолання та відновлення особистості після психотравми. Київ: КНЕУ, 2022. 140 с.
6. Кириченко Т. В. Резильєнтність як ресурс психологічного благополуччя в кризових ситуаціях. Одеса: ОНУ ім. І. Мечникова, 2023. 178 с.
7. Климчук В. О., Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості: огляд сучасних концепцій. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. 112 с.
8. Кравченко О. П. Психологічний супровід осіб, які переживають втрату: резильєнтні інтервенції. Дніпро: ДНУ, 2024. 150 с.
9. Кущенко І.В. Чинники формування життєстійкості у фахівців психологічної сфери. Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ серія КВ № 24304-14144Р від 28.12.2019 року). Т. 36 (75). № 2 (2025). С. 109-118. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/19.pdf (у співавторстві із Базиленко А.К., Раєвською Ю.В.)
10. Кущенко І.В. Взаємодія військовослужбовців з родинами як фактор підвищення їх резильєнтності. Ментальне здоров'я. вип. 1 (2025). Одеса. С. 9-14 DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-1.2>. <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/54> (у співавторстві із Поджинською О.О., Руденко Л.Г.)
11. Кущенко І.В. Інклюзивний освітній простір як чинник розвитку резильєнтності у довічно ув'язнених осіб. Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ серія КВ № 24304-14144Р від 28.12.2019 року). Т. 36 (75). № 2 (2025). С. 118-125. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/20.pdf
12. Литвинчук Л. А. Психологічні стратегії відновлення в умовах тривалої соціальної напруги. Київ: Академвидав, 2021. 200 с.
13. Маслянікова І. В. До проблеми життєстійкості у студентської молоді // Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія» зареєстровано Міністерством юстиції України (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ серія КВ № 24304-14144Р від 28.12.2019 року). С. 51-57 (https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/12.pdf)
14. Мельничук Т. І. Психологічне відновлення дітей і підлітків у кризових умовах: методичний посібник. Івано-Франківськ: ПНУ, 2022. 132 с.
15. Овчаренко Л. М. Психологічна травма і шляхи її подолання: сучасні українські практики. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2023. 168 с.

- 16.Пасєка С. В. Кризова психологічна допомога: протоколи, техніки, алгоритми. Тернопіль: ТНПУ, 2025. 184 с.
- 17.Романенко О. Г. Психологічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб: тренінгові програми. Київ: Соціально-психологічний центр, 2021. – 118 с.
- 18.Титаренко Т. М. Психологічні практики життєстійкості: методи самопомогли у кризах. Київ: Інститут соціальної і політичної психології, 2023. 136 с.
- 19.Фурман А. В. Психологічна реабілітація в умовах війни: інноваційні підходи. Вінниця: Нова Книга, 2024. 208 с.

Інформаційні ресурси.

№	Назва / Організація / Ресурс	Посилання / Коментар
1	Міністерство охорони здоров'я України — документи, накази, рекомендації з психосоціальної допомоги	Наказ «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» (№ 2118 від 13.12.2023) (Законодавство України)
2	Міністерство освіти і науки України — матеріали з організації психологічної підтримки в умовах кризи для освітян і працівників освіти	Збірник «Н.аук-метод_збірник-Осв_України_в_умовах_війнного_стану» (Обласна освіта)
3	UNICEF Ukraine — програми та ресурси з психічного здоров'я та психо-соціальної підтримки для дітей, підлітків і сімей у кризі	Сторінка «Mental health and psychosocial support» з матеріалами для України (ЮНІСЕФ)
4	International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) — аналітичні документи та стратегії з МНПСС / психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій / війни	Сторінка МНПСС, зокрема стратегія для України 2022–2025 (IFRC)
5	Ukrainian Red Cross Society — ресурси з психологічної та психосоціальної підтримки, контакти, інструкції з першої допомоги, PFA	Сторінка організації з розділом «Mental health and psychosocial support» (Товариство Червоного Хреста України)
6	«Resources on MHPSS Humanitarian response in Ukraine and neighbouring countries» — міжвідомчий / міжагенційний інформаційний збірник (англ./укр) з інструментами для роботи в кризових умовах	Онлайн-ресурс з PDF-документом 2025 року (ДНА)
7	Онлайн-портали інформаційної підтримки для фахівців з психічного здоров'я/соціальних працівників — збірники інструментів для першої	Infoportal для професіоналів і соцпрацівників (платформа, що містить ресурси PFA, mhGAP-HIG, IASC тощо) (ukraineprfa.org)

№	Назва / Організація / Ресурс	Посилання / Коментар
	психологічної допомоги, кризового втручання, PSS	