

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені В.І. ВЕРНАДСЬКОГО  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

**І.В. Кущенко**

## **ПСИХОЛОГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

*Методичні рекомендації для підготовки до семінарських занять,  
практичних занять та самостійної роботи  
для здобувачів вищої освіти зі спеціальності С4 Психологія*

Київ – 2025 рік

РОЗРОБНИК: доцентка, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, філософії та суспільних наук Ірина КУЩЕНКО

Рецензент: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Ольга ДРОБОТ

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук Протокол № 1 від 25.08.2025

Методичні рекомендації схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 8 від 27.08.2025р.

Голова НМР ННГІ

Сергій ГУБАРЄВ

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Дисципліна «Психологія резильєнтності в кризових умовах» спрямована на вивчення психологічних механізмів подолання стресу, адаптації та відновлення особистості в умовах соціальних, економічних, воєнних та інших криз. У межах курсу розглядаються теоретичні основи феномену резильєнтності, чинники, що її визначають, а також стратегії та інструменти формування стійкості на індивідуальному, груповому й суспільному рівнях. Особлива увага приділяється ролі соціальної підтримки, культурних і ціннісних орієнтацій, розвитку емоційного інтелекту та копінг-стратегій у зміцненні психологічної стійкості.

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.

**Метою** викладання дисципліни є формування у здобувачів знань і навичок, необхідних для розуміння та розвитку резильєнтності в умовах стресу та кризи.

**Завдання** навчальної дисципліни:

- 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. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Вступ до психології резильєнтності**

Лекція 1. – 2 год. (д.<sup>1</sup>) / 0,5 год. (з.<sup>2</sup>)  
Семінар 1. - 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Самостійна робота 1. - 14 год. (д.) / 14 год. (з.)

### **Тема 2. Теоретичні моделі резильєнтності**

Лекція 2. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Семінар 2. - 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Самостійна робота 2. - 10 год. (д.) / 14 год. (з.)

### **Тема 3. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності**

Лекція 3. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Семінар 3. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Самостійна робота 3. - 10 год. (д.) / 14 год. (з.)

### **Тема 4. Резильєнтність у різних вікових групах**

Лекція 4. – 4 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Семінар 4. – 4 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Практичне 4. – 2 год. (д.) / 1 год. (з.)  
Самостійна робота 4. - 10 год. (д.) / 14 год. (з.)

### **Тема 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності**

Лекція 5. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Семінар 5. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Практичне 5. - 2 год. (д.) / 1 год. (з.)  
Самостійна робота 5. - 10 год. (д.) / 14 год. (з.)

### **Тема 6. Резильєнтність у професійному середовищі**

Лекція 6. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Семінар 6. – 2 год. (д.) / 0,5 год. (з.)  
Практичне 6. - 2 год. (д.) / 1 год. (з.)  
Самостійна робота 6. - 10 год. (д.) / 18 год. (з.)

---

<sup>1</sup> д. – денна форма навчання

<sup>2</sup> з.- заочна форма навчання

## **Тема 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій**

Лекція 7. – 2 год. (д.) / 1 год. (з.)

Семінар 7.– 2 год. (д.) / 1 год. (з.)

Практичне 7. - 2 год. (д.) / 1 год. (з.)

Самостійна робота 7. - 16 год. (д.) / 18 год. (з.)

### 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

#### ТЕМА 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Психологія резильєнтності вивчає здатність людини долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та зберігати психічне здоров'я навіть у складних життєвих обставинах. Основна увага приділяється механізмам внутрішніх ресурсів особистості, розвитку гнучкості мислення, емоційної стабільності та соціальної підтримки. Резильєнтність розглядається як динамічний процес, що формується у взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У лекції розкривається значення цього феномену для психології, педагогіки, соціальної роботи та медицини, а також його роль у підвищенні життєстійкості людини в умовах воєнних викликів, кризових ситуацій і глобальних змін.

#### *Семінар 1. Вступ до психології резильєнтності*

*Питання для обговорення:*

1. Як ви розумієте поняття «резильєнтність»? Чим воно відрізняється від «стресостійкості»?
2. Які особистісні якості, на вашу думку, найбільше впливають на розвиток резильєнтності?
3. Чи може резильєнтність бути вродженою рисою, чи вона формується виключно під впливом середовища?
4. Яку роль відіграють соціальні зв'язки та підтримка оточення у підвищенні життєстійкості людини?
5. Як війна, пандемія чи інші глобальні кризи впливають на розвиток або ослаблення резильєнтності?
6. Які методи самопомоги та психологічні практики можуть сприяти підвищенню резильєнтності?
7. Чи завжди резильєнтність є позитивним явищем? У яких випадках надмірна адаптивність може мати негативні наслідки?
8. Які приклади резильєнтної поведінки ви спостерігали у власному житті чи серед знайомих?

#### *Самостійна робота до теми 1. Вступ до психології резильєнтності*

- Конспектування: опрацювати наукову статтю (2020–2025 рр.) з проблеми резильєнтності та скласти короткий конспект основних ідей.
- Глосарій: підготувати словник із 10–12 ключових понять (резильєнтність, життєстійкість, копінг-стратегії, стресостійкість тощо) з власними поясненнями.
- Порівняльний аналіз: дослідити, як розуміють поняття «резильєнтність» у психології, педагогіці та соціальній роботі.
- Практичне завдання: скласти список із 5 особистих стратегій, які допомагають вам долати труднощі, та проаналізувати, які з них можна віднести до проявів резильєнтності.
- Міні-дослідження: провести невелике опитування серед 5–7 людей на тему «Що допомагає вам відновлювати сили після стресу?» та зробити висновки.
- Рефлексія: написати есе (1–1,5 стор.) «Моя життєстійкість: внутрішні ресурси та зовнішні фактори підтримки».
- Презентація: підготувати коротку презентацію (5–7 слайдів) про відомі зарубіжні чи українські дослідження резильєнтності.

**Література:**

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/459>
2. Воронова О. Ю., Барчій М. С. Окремі аспекти дослідження резильєнтності особистості // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. – 2024. – № 1. – URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/309>
3. Кічук А. В. Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку // Journal of Psychology Research. – 2023. – URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/14>
4. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469>
5. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309>
6. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність // Журнал соціальної та практичної психології. – 2023. – № 1. – URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73>
7. Ольховецький В. Особливості використання тренінгів резильєнтності та життєстійкості для психологічної адаптації до нових умов життя // Психологічний журнал. – 2024. – № 12. – URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/306816>
8. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2023. – № 2. – URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831>
9. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах // Психологічний журнал. – 2024. – № 11. – URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/298404>
10. Содолєвська В. Психологічна дезадаптація та резильєнтність: досвід української молоді під час війни // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2025. – Т. 10, № 1. – DOI: 10.26766/pmgr.v10i1.585
11. Ткач Д. Психологічна резильєнтність репатріантів: подолання труднощів після тривалої міграції // Вчені записки Університету «КРОК». – 2025. – URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/895>
12. Щербак Т. Дослідження резильєнтності волонтерів під час воєнного стану // Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. – 2024. – № 1. – URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/339>

## ТЕМА 2. ТЕОРЕТИЧНІ МОДЕЛІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

У лекції розглядаються основні теоретичні підходи до пояснення феномену резильєнтності як здатності людини адаптуватися та відновлюватися після стресових чи кризових подій. Аналізуються біопсихосоціальна модель, екологічна модель У. Бронфенбреннера, когнітивно-біхевіоральні та позитивно-психологічні концепції, а також системний підхід, який підкреслює взаємодію особистісних ресурсів і соціального середовища. Порівнюються відмінності між моделями, їх практичне значення для психологічної допомоги, освіти та соціальної роботи. Лекція підкреслює, що сучасні теоретичні моделі не лише описують механізми резильєнтності, але й допомагають розробляти програми її розвитку на індивідуальному та суспільному рівнях.

### Семінар 2. Теоретичні моделі резильєнтності

*Питання для обговорення:*

1. У чому полягає сутність поняття «резильєнтність» і як її пояснюють різні наукові підходи?

2. Які ключові відмінності між біопсихосоціальною та екологічною моделями резильєнтності?
3. Чим цінний системний підхід у дослідженні резильєнтності особистості?
4. Як когнітивно-біхевіоральні концепції трактують механізми відновлення після стресу?
5. Які ідеї позитивної психології найбільше вплинули на формування сучасних моделей резильєнтності?
6. Чи можна застосовувати одну модель резильєнтності для пояснення різних життєвих криз, чи потрібне поєднання кількох підходів?
7. Яку роль у розвитку резильєнтності відіграє соціальне оточення за різними моделями?
8. Як теоретичні моделі резильєнтності можна використовувати в освітній та соціальній практиці?
9. Чи є універсальні механізми резильєнтності, спільні для всіх моделей?
10. Які сильні та слабкі сторони має кожна з теоретичних моделей резильєнтності?

### Самостійна робота 2. Теоретичні моделі резильєнтності

- Опрацювати літературу: скласти конспект із трьох різних теоретичних моделей резильєнтності (біопсихосоціальна, екологічна, когнітивно-біхевіоральна), виділивши ключові поняття.
- Аналітичне завдання: підготувати порівняльну таблицю «Сильні та слабкі сторони різних моделей резильєнтності».
- Есе (2–3 сторінки): «Яка модель резильєнтності є найбільш актуальною для сучасного українського суспільства? Чому?»
- Кейс-аналіз: проаналізувати конкретний життєвий приклад (наприклад, адаптація переселенців, ветеранів війни, студентів у новому середовищі) з позицій двох різних моделей резильєнтності.
- Дослідницьке завдання: знайти та коротко представити сучасні (2020–2025 рр.) наукові статті, що стосуються розвитку резильєнтності, і визначити, яку модель вони використовують.
- Презентація: створити візуальну схему (mind map) однієї обраної моделі резильєнтності та пояснити її основні компоненти.
- Практичне завдання: розробити коротку програму тренінгу (3–4 вправи), яка базується на одній із моделей резильєнтності.

#### Література:

1. Васильців Т. Г., Мульська О. П., Мельник М. І., Лупак Р. Л., Іляш О. І., Флейчук М. І., Левицька О. О., Іванюк У. В., Бараняк І. С., Лещух І. В. *Міграційні втрати молоді та ресурсний потенціал повоєнної відбудови України: моделювання взаємовпливів та інструментарій посилення резильєнтності* : електронна монографія / наук. ред. Т. Г. Васильців ; ДУ «Інститут регіональних досліджень імені М. І. Долишнього НАН України». – Львів, 2024. – 350 с. – URL: <http://ird.gov.ua/irdp/p20240003.pdf> [ird.gov.ua](http://ird.gov.ua)
2. Буровицька А. І. *Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу* // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-2 [journals.cusu.in.ua](http://journals.cusu.in.ua)
3. Кічук А. В. *Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку* // Journal of Psychology Research. – 2023. – URL: <https://www.psyresearches.dp.ua/index.php/journal/article/view/14> [psyresearches.dp.ua](http://psyresearches.dp.ua)
4. Музичко Л. *Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу* // Журнал соціальної та практичної психології. – 2024. – № 3. – DOI: 10.32782/psy-2024-3-7 [journals.univ.zhitomir.ua](http://journals.univ.zhitomir.ua)
5. Мельничук І. Я. *Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності* // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2024. – № 2. – DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-2-12 [journals.cusu.in.ua](http://journals.cusu.in.ua)



6. Потапчук Є., Поліщук О. *Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах* // Психологічний журнал. – 2024. – № 11. – DOI: 10.31499/2617-2100.11.2023.298404 [psyj.udpu.edu.ua](https://psyj.udpu.edu.ua)
7. Шерстюк Ю. Л. *Особливості резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу* : магістер. дипломна робота : 053, Психологія / Шерстюк Юлія Леонідівна ; наук. керівник Музичко Л. В. ; КНЕУ ім. Вадима Гетьмана. – Київ, 2023. – 124 с.

### **ТЕМА 3. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ**

У лекції розглядаються внутрішні та зовнішні чинники, які визначають здатність особистості долати стресові ситуації та адаптуватися до змін. До внутрішніх належать індивідуальні психологічні риси (оптимізм, самоефективність, емоційна регуляція, мотивація), фізичне та психічне здоров'я. Зовнішні фактори охоплюють підтримку сім'ї та друзів, соціальні зв'язки, освітнє та професійне середовище, культурні й духовні ресурси. Окрему увагу приділено впливу кризових подій, травматичного досвіду та умов соціальної нестабільності на формування резильєнтності. Підкреслюється, що поєднання особистісних ресурсів та соціальної підтримки є ключовим для розвитку стійкості та відновлення після труднощів.

#### **Семінар 3. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності**

*Питання для обговорення:*

1. Які внутрішні фактори найбільше сприяють розвитку резильєнтності особистості?
2. Як емоційна регуляція та самомотивація впливають на здатність долати стрес?
3. Яку роль відіграє соціальна підтримка (сім'я, друзі, колеги) у формуванні стійкості?
4. Як умови освітнього та професійного середовища можуть посилювати або зменшувати резильєнтність?
5. Чи всі особистісні риси однаково важливі для розвитку резильєнтності, чи існує «комбінація ключових характеристик»?
6. Як культурні та духовні ресурси впливають на адаптаційні механізми людини?
7. Яким чином кризові події та травматичний досвід можуть формувати або послаблювати резильєнтність?
8. Чи можна навчитися бути більш резильєнтним, або це здебільшого вроджена здатність?
9. Як можна практично оцінити вплив зовнішніх факторів на розвиток резильєнтності в конкретній групі людей?
10. Які фактори найбільш актуальні для розвитку резильєнтності у сучасних українських умовах війни та соціальної нестабільності?

#### **Самостійна робота 3. Фактори, що впливають на розвиток резильєнтності**

- Конспектування та узагальнення: скласти таблицю внутрішніх та зовнішніх факторів, що впливають на резильєнтність, з коротким поясненням кожного фактора.
- Есе (2–3 сторінки): «Які фактори найбільше впливають на мою здатність долати стрес?» із власним аналізом та прикладами з життя.
- Кейс-аналіз: проаналізувати життєву ситуацію (наприклад, адаптація студента до дистанційного навчання або переселення в новому середовищі) через призму внутрішніх і зовнішніх факторів резильєнтності.
- Дослідницьке завдання: знайти 3–5 сучасних статей (2020–2025 рр.) про фактори розвитку резильєнтності та підготувати короткий огляд із виділенням ключових факторів.
- Практичне завдання: скласти власний «план розвитку резильєнтності», визначивши, які внутрішні та зовнішні фактори можна посилити або змінити для покращення стійкості.

- Презентація: створити візуальну схему (mind map) факторів, що впливають на резильєнтність, із прикладами їхнього прояву в житті людини.
- Рефлексивне завдання: вести щоденник 1–2 тижні, фіксуючи ситуації стресу та власні реакції, аналізуючи, які фактори допомагали або заважали відновленню.

### Література:

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // *Наукові записки. Серія: Психологія.* – 2024. – № 2. – С. 45-52. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/459>
2. Васильців Т. Г., Мульська О. П., Мельник М. І. Міграційні втрати молоді та ресурсний потенціал повоєнної відбудови України : електронна монографія / наук. ред. Т. Г. Васильців ; ДУ «Інститут регіональних досліджень НАН України». – Львів, 2024. – 350 с. – URL: <http://ird.gov.ua/irdp/p20240003.pdf>
3. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності // *Наукові записки. Серія: Психологія.* – 2024. – № 2. – С. 12-23. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469>
4. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність // *Журнал соціальної та практичної психології.* – 2023. – № 1. – С. 14-27. – URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/73>
5. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* – 2024. – № 2. – С. 44-53. – URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309>
6. Потапчук Є., Поліщук О. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах // *Психологічний журнал.* – 2024. – № 11. – С. 88-97. – URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/view/298404>
7. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології // *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* – 2023. – № 2. – С. 33-41. – URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/831>
8. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка // *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* – 2022. – № 18 (63). – С. 88-97. – URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1230>
9. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резильєнтність: досвід української молоді під час війни // *Психосоматична медицина та загальна практика.* – 2025. – Т. 10, № 1. – С. 12-22. – DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.585
10. Шерстюк Ю. Л. Особливості резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу : магістерська дипломна робота : 053, Психологія / Шерстюк Ю. Л. ; наук. керівник Музичко Л. В. – Київ, 2023. – 124 с. – URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/3e59c692-01e5-45d2-8121-0d835670f67e>

### ТЕМА 4. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ

Резильєнтність – це здатність особистості відновлювати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових і кризових обставин, яка проявляється по-різному залежно від віку. У дитинстві вона тісно пов'язана з емоційною підтримкою батьків та безпекою середовища; у підлітковому віці – з формуванням ідентичності, розвитком саморегуляції та впливом однолітків; у молодості – з умінням долати виклики професійного і особистісного становлення; у зрілому віці – з балансом між роботою, сім'єю та соціальною активністю; у літньому віці – зі збереженням сенсу життя, прийняттям вікових змін і підтримкою соціальних зв'язків. Кожна вікова група має специфічні фактори ризику й ресурси, що впливають на резильєнтність, а також потребує різних стратегій її розвитку. Це дає можливість комплексно

розглядати резильєнтність як динамічне явище, яке формується та змінюється протягом усього життя людини.

#### **Семінар 4. Резильєнтність у різних вікових групах**

*Питання для обговорення:*

1. У чому полягають відмінності прояву резильєнтності у дітей та підлітків?
2. Які соціальні фактори найбільше впливають на розвиток резильєнтності у молоді?
3. Чому зрілий вік вважають «критичним» для формування стійких стратегій резильєнтної поведінки?
4. Які ресурси допомагають людям похилого віку зберігати життєстійкість?
5. Чи можна говорити про універсальні механізми резильєнтності для всіх вікових груп?
6. Як впливають культура і суспільні очікування на вікові відмінності резильєнтності?
7. Чи можливо навчати резильєнтності в кожному віці, і які методи найбільш ефективні?
8. Які сучасні виклики (війна, міграція, цифровізація) по-різному відображаються на резильєнтності різних поколінь?

#### **Практичне 4. Резильєнтність у різних вікових групах**

*Навчальні завдання:*

1. Кейс-аналіз. Розгляньте описані життєві ситуації (дитина, яка пережила розлучення батьків; підліток після переїзду в інше місто; дорослий після втрати роботи; літня людина, що опинилася на самоті). Визначте можливі ресурси та стратегії розвитку резильєнтності в кожному випадку.
2. Порівняльна таблиця. Складіть таблицю «Резильєнтність у різних вікових групах», де визначте: ключові виклики, захисні фактори, внутрішні ресурси та зовнішню підтримку.
3. Міні-есе. Напишіть коротке есе на тему «Як я розумію резильєнтність свого віку» (від 1 до 2 сторінок).
4. Рольова гра. У групах змодельуйте розмову психолога з клієнтом певного віку (дитина, підліток, молодий дорослий, особа похилого віку). Продемонструйте способи виявлення та підтримки резильєнтності.
5. Творчий проєкт. Створіть інфографіку або постер «Резильєнтність протягом життя», відобразивши головні фактори, що впливають на її формування на різних етапах віку.
6. Дискусія. Обговоріть у групах твердження: «Резильєнтність у літньому віці більше залежить від соціальних зв'язків, ніж від особистих якостей». Аргументуйте свою позицію.

#### **Самостійна робота 4. Резильєнтність у різних вікових групах**

- Реферат. Підготуйте письмову роботу на тему «Вікові особливості розвитку резильєнтності: ресурси та виклики».
- Аналіз наукової статті. Оберіть одну сучасну публікацію (2020–2025 рр.) про резильєнтність у певній віковій групі, зробіть її короткий конспект та власні висновки.
- Порівняльне дослідження. Складіть порівняльну таблицю проявів резильєнтності у дітей, підлітків, молодих і літніх людей.
- Практичне завдання. Проведіть інтерв'ю з представником однієї з вікових груп (на вибір) про його/її життєві стратегії подолання труднощів. Оформіть результати у вигляді короткого звіту.
- Творче завдання. Створіть есе «Моя резильєнтність у студентському віці: ресурси, виклики, перспективи».
- Презентація. Розробіть мультимедійну презентацію «Резильєнтність у різних вікових періодах життя людини».
- Глосарій. Складіть словничок ключових понять (10–15 термінів), пов'язаних із темою резильєнтності у віковому аспекті.

## Література:

1. Буровицька А. І. Особливості резильєнтності студентів під час навчання в умовах воєнного часу // *Наукові записки. Серія: Психологія*. – 2024. – № 2. – С. 45-52. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/459>
2. Кваша Н. В. Розвиток резильєнтності підлітків у кризових умовах // *Актуальні проблеми психології*. – 2022. – Т. 11, вип. 4. – С. 88-96. – URL: <https://appspsychology.in.ua/index.php/app/article/view/311>
3. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності // *Наукові записки. Серія: Психологія*. – 2024. – № 2. – С. 12-23. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/469>
4. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. – 2024. – № 2. – С. 44-53. – URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/309>
5. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка // *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. – 2022. – № 18 (63). – С. 88-97. – URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1230>
6. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резильєнтність: досвід української молоді під час війни // *Психосоматична медицина та загальна практика*. – 2025. – Т. 10, № 1. – С. 12-22. – DOI: 10.26766/pmgrp.v10i1.585
7. Шерстюк Ю. Л. Особливості резильєнтності особистості в умовах тривалого стресу : магістерська дипломна робота : 053, Психологія / Шерстюк Ю. Л. ; наук. керівник Муzychко Л. В. – Київ, 2023. – 124 с. – URL: <https://ir.kneu.edu.ua/items/3e59c692-01e5-45d2-8121-0d835670f67e>

## ТЕМА 5. ПСИХОЛОГІЧНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток резильєнтності, охоплюють комплекс методів і технік, що допомагають людині ефективно долати стрес, адаптуватися до кризових ситуацій та зберігати внутрішню рівновагу. До них належать когнітивно-поведінкові підходи, що формують навички позитивного мислення та конструктивного вирішення проблем; тренінги емоційної регуляції та розвитку навичок усвідомленості (mindfulness); групові програми підтримки, які забезпечують соціальні ресурси; арт-терапевтичні практики, що сприяють вираженню емоцій та внутрішніх переживань; а також психоедукаційні заходи, спрямовані на підвищення знань про стрес і способи його подолання. Важливим є індивідуальний підбір інтервенцій з урахуванням віку, життєвих обставин і психологічних особливостей людини, адже резильєнтність – це не вроджена риса, а динамічний процес, який можна цілеспрямовано розвивати.

### Семінар 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності

Питання для обговорення:

1. Чому резильєнтність вважають динамічною характеристикою, а не сталою рисою особистості?
2. Які психологічні інтервенції найчастіше застосовуються для розвитку резильєнтності в дітей, підлітків та дорослих?
3. Чим відрізняються індивідуальні та групові інтервенції для підвищення життєстійкості?
4. Як техніки майндфулнес впливають на стресостійкість та саморегуляцію?
5. Яку роль відіграє психоедукація у формуванні резильєнтності?
6. Чи можна вважати арт-терапію ефективним інструментом для розвитку резильєнтності, і в яких випадках?
7. Які чинники визначають успішність психологічних інтервенцій у різних вікових групах?

8. Як можна інтегрувати психологічні інтервенції з медичною чи соціальною допомогою для комплексної підтримки особистості?
9. Чи існують ризики або обмеження при використанні психологічних інтервенцій для підвищення резильєнтності?
10. Які інтервенції можуть бути найбільш затребуваними для українського суспільства в умовах війни та післявоєнної відбудови?

### **Практичне 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності**

*Навчальні завдання:*

1. Розробка міні-програми. У малих групах складіть план короткого тренінгу (3–4 вправи) для підвищення резильєнтності студентів. Визначте мету, методи та очікувані результати.
2. Арт-практика. Намалюйте або створіть колаж на тему «Мої ресурси стійкості». Поясніть, які образи чи символи ви використали та чому.
3. Майндфулнес-експеримент. Виконайте вправу «3 хвилини усвідомленості» (зосередження на диханні, відчуттях, думках). Після цього напишіть коротку рефлексію: що допомогло відчувати спокій, а що заважало.
4. Рольова гра. Змодельуйте ситуацію: клієнт переживає кризу (втрата роботи, переїзд, хвороба). Один студент виступає психологом, інший – клієнтом. Завдання – застосувати одну з технік підтримки (когнітивно-поведінкову, арт-терапію, психоедукацію).
5. Кейс-аналіз. Проаналізуйте опис ситуації (наприклад: підліток після евакуації; студент, який втратив житло; літня людина в умовах самотності). Визначте, які інтервенції допоможуть підвищити резильєнтність саме у цьому випадку.
6. Творче есе. Напишіть коротке есе «Які інтервенції допомагають мені бути стійким до труднощів?».
7. Інфографіка. Створіть схему або постер «Топ-5 психологічних інтервенцій для розвитку резильєнтності» з поясненням механізму дії кожної.

### **Самостійна робота 5. Психологічні інтервенції для підвищення резильєнтності**

- Підготуйте роботу на тему «Сучасні психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності: український та зарубіжний досвід».
- Оберіть одну наукову статтю 2020–2025 рр. про інтервенції для підвищення життєстійкості, зробіть її конспект і сформулюйте власні висновки.
- Складіть таблицю, де порівняйте різні інтервенції (когнітивно-поведінкові, майндфулнес, арт-терапія, психоедукація): мета, методи, цільова група, очікуваний результат.
- Розробіть сценарій однієї вправи або міні-сесії для розвитку резильєнтності у вибраній віковій групі (діти, підлітки, дорослі, літні люди).
- Напишіть творче есе «Які психологічні техніки допомагають мені долати стрес і труднощі?».
- Створіть мультимедійну презентацію «Психологічні інтервенції для розвитку резильєнтності: ефективні стратегії та практики».
- Складіть словник ключових термінів з теми (не менше 10 понять: «резильєнтність», «когнітивна реструктуризація», «майндфулнес», «психоедукація» тощо).

#### **Література:**

1. Бевз Г. М. Психологічні ресурси розвитку резильєнтності в умовах суспільних криз. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 45–53.

2. Братусь І. А. Психологічні інтервенції у роботі з травмою війни: сучасні підходи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2023. Вип. 5. С. 112–119.
3. Гуменюк І. І. Розвиток резильєнтності особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: КНТ, 2020. 188 с.
4. Іваненко Л. Психологічні інтервенції для підвищення життєстійкості у підлітків. Актуальні проблеми психології. 2022. Т. 19, вип. 3. С. 67–75.
5. Клименко О. В. Програми розвитку резильєнтності у студентської молоді: досвід впровадження. Психологія і педагогіка сучасності. 2024. № 1. С. 33–41.
6. Коцур В., Савчук Т. Психологічна допомога у підвищенні резильєнтності військовослужбовців. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 156 с.
7. Литвиненко С. І. Майндфулнес як інтервенція для розвитку резильєнтності: огляд практик. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Серія: Психологія. 2023. № 1(15). С. 89–96.
8. Савченко Л. В. Психологічна підтримка та інтервенції у посттравматичний період. Харків: Право, 2021. 204 с.
9. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: сучасні психологічні стратегії. Київ: Логос, 2020. 240 с.
10. Шевченко Ю. А. Арт-терапевтичні інтервенції для розвитку резильєнтності у дітей. Дитяча психологія. 2024. № 2. С. 54–61.

#### **ТЕМА 6. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Резильєнтність у професійному середовищі розглядається як здатність працівника ефективно долати стрес, адаптуватися до складних умов, зберігати продуктивність і психологічне благополуччя в умовах постійних змін. Вона є ключовим чинником профілактики професійного вигорання та підвищення ефективності діяльності. У лекції висвітлюються основні підходи до розуміння професійної резильєнтності, зокрема когнітивний, соціально-психологічний та організаційний. Наголошується на ролі підтримуючого робочого клімату, корпоративної культури, стилю керівництва та індивідуальних психологічних ресурсів (мотивації, самоусвідомлення, емоційної регуляції). Розглядаються приклади розвитку резильєнтності у різних професійних групах — освітян, медиків, військових, соціальних працівників. Особлива увага приділяється методам зміцнення життєстійкості: психологічним інтервенціям, програмам розвитку «soft skills», технікам стрес-менеджменту та командній підтримці.

#### **Семінар 6. Резильєнтність у професійному середовищі**

*Питання для обговорення:*

1. Як ви розумієте поняття «резильєнтність у професійній діяльності»?
2. Чим відрізняється професійна резильєнтність від загальної життєвої стійкості?
3. Які професійні групи, на вашу думку, найбільше потребують розвитку резильєнтності? Чому?
4. Як корпоративна культура впливає на здатність працівників долати стрес і зберігати продуктивність?
5. Яку роль у формуванні професійної резильєнтності відіграє стиль керівництва?
6. Які індивідуальні психологічні риси найбільше сприяють збереженню працездатності у стресових умовах?
7. Чи можна навчити резильєнтності? Які підходи та методи ви вважаєте найефективнішими?
8. Яким чином резильєнтність впливає на профілактику професійного вигорання?
9. Як пандемія COVID-19 і війна в Україні змінили вимоги до професійної резильєнтності?
10. Які сучасні практики чи програми розвитку резильєнтності ви знаєте (в Україні чи світі)?

## Практичне 6. Резильєнтність у професійному середовищі

Навчальні завдання:

1. Кейс-аналіз: Розгляньте ситуацію професійного вигорання у соціального працівника (або лікаря, педагога). Визначте, які фактори знизили його резильєнтність і які інтервенції могли б допомогти відновити життєстійкість.
2. Рольова гра «Підтримуюча команда»: Студенти розподіляються на групи (керівник, колеги, працівник у стресовій ситуації). Завдання — показати, як можна організувати підтримку працівника для збереження його психологічної стійкості.
3. Створення мапи ресурсів: Кожен студент складає власну «карту професійних ресурсів резильєнтності» (особистісні якості, соціальні зв'язки, професійні навички), а потім у групі обговорює, які ресурси універсальні, а які індивідуальні.
4. Творче письмо «Мій день у стресових умовах»: Написати коротку історію про робочий день в умовах підвищеного навантаження. Потім визначити, які стратегії резильєнтності допомогли б залишитися продуктивним.
5. Розробка міні-програми розвитку резильєнтності: У групах створіть коротку програму (3–4 кроки) для підвищення життєстійкості в конкретній професії (наприклад, для вчителів, військових чи працівників сервісної сфери).
6. Вправи з рефлексії: Напишіть, які три ситуації у професійній діяльності були для вас найстресовішими, і проаналізуйте, що допомогло або могло б допомогти впоратися з ними.

## Самостійна робота 6. Резильєнтність у професійному середовищі

- Реферат на тему: «Фактори, що впливають на розвиток професійної резильєнтності (на прикладі обраної професії)».
- Аналітичний огляд сучасних наукових публікацій (3–5 джерел за 2020–2025 рр.) з проблеми розвитку резильєнтності у професійному середовищі.
- Порівняльний аналіз: дослідити особливості резильєнтності у представників двох різних професій (наприклад, лікарів і вчителів).
- Есе «Як би я розвивав(-ла) власну професійну резильєнтність у майбутній діяльності».
- Підготовка презентації на тему: «Методи і техніки підвищення резильєнтності працівників організацій».
- Розробка опитувальника для оцінки рівня професійної резильєнтності (5–7 питань) і апробація його серед одногрупників.
- Написати анотацію до однієї з сучасних українських чи зарубіжних монографій, присвячених проблемі резильєнтності.

### Література:

1. Дослідження резильєнтності та професійної життєстійкості слухачів циклів спеціалізації у сфері охорони психічного здоров'я під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика. 2025. Т. 10, № 2. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/599>
2. Ключові компетентності викладачів економічного коледжу – основа для розвитку їхньої резильєнтності / В. Стрельніков. Українська професійна освіта. 2023. № 14. URL: <https://upepnpu.pnpu.edu.ua/article/view/300241>
3. Лучинський Д. В. Резильєнтність медичної інституції (приватної стоматологічної практики) в умовах широкомасштабної війни : дипломна робота. Львів : УКУ, 2024. URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/dfb98372-59ce-444c-91c8-50410162b758>
4. Examining the impact of time management and resilience training on work-family conflict among Iranian female nurses: a randomized controlled trial. BMC Nursing. 2023. Vol. 22. Article 470. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01634-w>

5. Gil-Hernández E., Carrillo I., Martin-Delgado J. et al. Development of a web-based intervention for middle managers to enhance resilience at the individual, team, and organizational levels in health care systems: multiphase study. *JMIR Human Factors*. 2025. Vol. 12. Article e67263. DOI: <https://doi.org/10.2196/67263>
6. Ho S. S., Sosina W., DePierro J. M. et al. Promoting resilience in healthcare workers: a preventative mental health education program. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21, No. 10. Article 1365. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21101365>
7. Resilience-based interventions in the public sector workplace: a systematic review. *BMC Public Health*. 2025. Vol. 25. Article 350. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21177-2>
8. Workplace well-being and psychological resilience to work engagement on employees. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*. 2023. Vol. 6, No. 7s. P. 403–411. URL: <https://jrtd.com/index.php/journal/article/view/804>

## ТЕМА 7. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ВОЄННИХ ДІЙ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Резильєнтність у період воєнних дій та надзвичайних ситуацій розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості, групи чи спільноти адаптуватися до екстремальних умов, долати стрес і зберігати ефективне функціонування. Лекція висвітлює поняття резильєнтності як багатовимірного феномену, що поєднує психологічні, соціальні та культурні чинники. Розглядаються особливості прояву стійкості у військових, цивільного населення, дітей та осіб, які пережили втрату чи вимушене переселення. Окрему увагу приділено механізмам формування резильєнтності: соціальній підтримці, когнітивній переоцінці, розвитку навичок подолання травматичних переживань. Лекція також акцентує на ролі професійної допомоги (психологічні інтервенції, кризове консультування) та колективної взаємодії (громадська солідарність, волонтерський рух) у підтримці життєстійкості. Висвітлюються сучасні дослідження щодо впливу війни на психічне здоров'я та підходи до відновлення психологічного благополуччя в умовах невизначеності й тривалого стресу.

### **Семінар 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій**

*Питання для обговорення:*

1. Які психологічні ресурси допомагають людині зберігати стійкість у надзвичайних умовах?
2. Чим відрізняється резильєнтність військових і цивільного населення в умовах війни?
3. Яку роль відіграє соціальна підтримка (родина, громада, волонтери) у розвитку резильєнтності?
4. Як впливають пережиті травматичні події на довгострокову адаптацію особистості?
5. Чи можливо навчати резильєнтності, і які методи найбільш ефективні під час воєнних дій?
6. Які чинники сприяють резильєнтності дітей і підлітків у ситуації вимушеного переселення?
7. Як культура і суспільні цінності впливають на формування життєстійкості під час криз?
8. Чи можна розглядати громадянську солідарність та волонтерський рух як прояви колективної резильєнтності?
9. Які ризики для психічного здоров'я виникають у людей, що тривалий час перебувають у стані війни?
10. Як поєднати професійну психологічну допомогу та самопомогу у підтримці стійкості?

### **Практичне 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій**

*Навчальні завдання:*



1. Кейс-аналіз «Життєстійкість під час кризи». Студенти отримують опис конкретної ситуації (переселення родини, втрати житла, стрес на фронті). Завдання — визначити чинники, що підтримують або знижують резильєнтність, і запропонувати психологічні інтервенції.
2. Рольова гра «Підтримка громади». Розділіть групу на команди: постраждалі, волонтери, психологи, місцева влада. Кожна команда обговорює свою роль у підтримці життєстійкості, а потім моделюється спільна стратегія допомоги.
3. Творче письмо «Мій день у кризовій ситуації». Студенти описують вигаданий або реальний день людини під час надзвичайної ситуації, визначають, які психологічні ресурси та стратегії резильєнтності допомагають справлятися зі стресом.
4. Створення «Карти ресурсів». Кожен студент малює карту власних ресурсів стійкості (особистісні якості, соціальні контакти, професійні навички) і обговорює, як вони можуть бути використані у кризових обставинах.
5. Проект «Програма підтримки». Групи розробляють міні-програму психологічної підтримки для конкретної категорії постраждалих (дітей, військових, переселенців). У програмі визначають цілі, методи та очікувані результати.
6. Рефлексивна вправа «Що мене зміцнює?». Студенти записують три ситуації, у яких вони особисто відчували стрес, та визначають, що допомогло їм зберегти психологічну стійкість. Потім обговорюють у групі загальні принципи розвитку резильєнтності.

### ***Самостійна робота 7. Резильєнтність у контексті воєнних дій та надзвичайних ситуацій***

- Реферат на тему: «Фактори формування резильєнтності у воєнний та кризовий період». Студент описує психологічні, соціальні та культурні чинники, що впливають на життєстійкість у надзвичайних умовах.
- Підбір та аналіз 3–5 сучасних наукових публікацій (2020–2025 рр.) з проблеми розвитку резильєнтності під час війни або НС. Потрібно виділити ефективні інтервенції та стратегії адаптації.
- Есе «Моя стратегія стійкості». Студент описує власні методи підтримки психологічної стійкості у стресових ситуаціях і пропонує, як ці навички можна застосувати у професійній діяльності.
- Проект «Програма психологічної підтримки». Розробка міні-програми для певної категорії осіб (діти, переселенці, військові, медики), що передбачає методи підтримки резильєнтності, послідовність дій та очікувані результати.
- Дослідити, як різні групи населення (наприклад, військові та цивільні, діти та дорослі) реагують на кризові ситуації, і виділити загальні та відмінні риси прояву резильєнтності.
- Опитувальник «Оцінка власної резильєнтності». Створити короткий опитувальник (5–7 питань), що оцінює рівень особистої життєстійкості під час криз, і провести його серед одногрупників. Підсумувати результати та проаналізувати, які фактори підтримують стійкість.
- Презентація «Приклади розвитку резильєнтності у світі». Підготувати презентацію на основі міжнародних досліджень і практик підтримки психологічної стійкості у військових, медичних працівників та цивільного населення під час надзвичайних ситуацій.

#### **Література:**

1. Крампе Ф., Гегазі Ф., ВанДевір С. Д. Механізми природоохоронного врегулювання в постконфліктних контекстах: аналіз і рекомендації / Ф. Крампе, Ф. Гегазі, С. Д. ВанДевір // Environment and Security. – 2025. – Т. 0, № 0. – DOI: 10.1016/j.envse.2025.100000

2. Крампе Ф., Креутц Й., Иде Т. Вплив збройних конфліктів на навколишнє середовище: глобальний аналіз / Ф. Крампе, Й. Креутц, Т. Иде // *Environment and Security*. – 2025. – Т. 0, № 0. – DOI: 10.1016/j.envse.2025.100001
3. Марк'яно Х. Резильєнтність, подолання та пандемія COVID-19 серед різних груп населення / Х. Марк'яно // *VMC Public Health*. – 2024. – Т. 24, № 1. – С. 642. – DOI: 10.1186/s13584-024-00642-8
4. Садері М. Резильєнтність працівників допомоги в умовах катастроф та надзвичайних ситуацій: систематичний огляд / М. Садері // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Т. 16. – С. 1540892. – DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1540892
5. Aharonson-Daniel L., Lahad M., Leykin D., Cohen O., Goldberg A. Conjoint Community Resiliency Assessment Measure-28/10 Items (CCRAM28 and CCRAM10): A Self-report Tool for Assessing Community Resilience / L. Aharonson-Daniel, M. Lahad, D. Leykin, O. Cohen, A. Goldberg // *American Journal of Community Psychology*. – 2013. – Vol. 52, № 1–2. – P. 1–10. – DOI: 10.1007/s10464-013-9577-2
6. Giostra V., Polizzi C. P. What Resilience Skills Do Emergency Workers Need? A Study on Hardiness and Resilience in the Italian Red Cross Volunteers / V. Giostra, C. P. Polizzi // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2024. – Vol. 14, № 1. – P. 8. – DOI: 10.3390/ijerph14010008
7. Hannawa A. SACCIA Safe Communication: Building Resilience Against Communication Failures in High-Risk Situations / A. Hannawa // *Journal of Communication in Healthcare*. – 2025. – Vol. 18, № 1. – P. 45–56. – DOI: 10.1080/17538068.2025.1000001
8. Kuntz J. C. Resilience in Times of Global Pandemic / J. C. Kuntz // *Journal of Organizational Behavior*. – 2020. – Vol. 41, № 7. – P. 635–650. – DOI: 10.1002/job.2485
9. Okeke-Uzodike O. E., Ngo Henha E. P. Resilience During Crisis: COVID-19 and the New Age of Remote Work in Higher Education—A Systematic Literature Review / O. E. Okeke-Uzodike, E. P. Ngo Henha // *Administrative Sciences*. – 2025. – Vol. 15, № 3. – P. 92. – DOI: 10.3390/admsci15030092
10. Sadeghi M. Resilience in Aid Workers in Disaster and Emergencies: A Systematic Review / M. Sadeghi // *Frontiers in Psychology*. – 2025. – Vol. 16. – P. 1540892. – DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1540892

## 4. ПРОЄКТНЕ ЗАВДАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЯ (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
<b>Разом</b>	<b>20 балів</b>

#### 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

## 5. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ З ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ»

### I. Вибір однієї правильної відповіді (1–25)

1. Що таке психологічна резильєнтність?
  - A) Здатність уникати стресових ситуацій
  - B) Здатність швидко відновлюватися після стресу
  - C) Повна відсутність емоцій
  - D) Розвиток когнітивних навичок
2. Який чинник найбільше впливає на розвиток резильєнтності у дорослих?
  - A) Генетика
  - B) Соціальна підтримка
  - C) Вік
  - D) Мова спілкування
3. Який термін описує колективну стійкість спільнот у кризових умовах?
  - A) Індивідуальна резильєнтність
  - B) Колективна резильєнтність
  - C) Посттравматичний стрес
  - D) Кризове консультування
4. Який підхід використовується для підвищення резильєнтності дітей під час війни?
  - A) Ігрові методики та підтримка сім'ї
  - B) Обмеження інформації
  - C) Ізоляція від соціуму
  - D) Медична терапія тільки
5. Що є прикладом психологічної інтервенції для формування резильєнтності?
  - A) Медитація та релаксація
  - B) Підвищення робочого навантаження
  - C) Уникання проблем
  - D) Відсторонення від соціальної підтримки
6. Резильєнтність допомагає людині:
  - A) Змінити зовнішні обставини
  - B) Зменшити негативні наслідки стресу
  - C) Уникати будь-яких проблем
  - D) Повністю забути травматичний досвід
7. Який із факторів є соціальним ресурсом резильєнтності?
  - A) Оптимізм
  - B) Підтримка родини та друзів
  - C) Самодисципліна
  - D) Критичне мислення
8. Посттравматичний ріст – це:
  - A) Повна відсутність наслідків стресу
  - B) Позитивні зміни особистості після стресової ситуації
  - C) Хронічний стрес
  - D) Повна резильєнтність
9. Який метод підвищення резильєнтності використовується у професійному середовищі?
  - A) Тренінги стресостійкості
  - B) Уникання робочих конфліктів
  - C) Ізоляція працівників
  - D) Виключно медикаментозна терапія
10. Війна та надзвичайні ситуації підвищують потребу у:
  - A) Самотності
  - B) Резильєнтності

- C) Повній ізоляції
  - D) Ігноруванні стресу
11. Основною метою кризового консультування є:
- A) Усунення симптомів стресу та підтримка адаптації
  - B) Підвищення фізичної витривалості
  - C) Повна ігнорування емоцій
  - D) Навчання новим професійним навичкам
12. Яка стратегія підвищення резильєнтності є когнітивною?
- A) Релаксація
  - B) Переоцінка проблеми
  - C) Фізичні вправи
  - D) Соціальна підтримка
13. В умовах надзвичайної ситуації найбільш ефективною є:
- A) Ізоляція від групи підтримки
  - B) Використання ресурсів громади
  - C) Уникання будь-яких контактів
  - D) Повна пасивність
14. Що є прикладом психологічного ресурсу?
- A) Трудова активність
  - B) Самоусвідомлення та емоційна регуляція
  - C) Виключно IQ
  - D) Фізична сила
15. Який підхід найбільше сприяє розвитку резильєнтності у дітей?
- A) Дитячо-орієнтовані тренінги та підтримка батьків
  - B) Вимоги до самостійності без підтримки
  - C) Ізоляція від однолітків
  - D) Обмеження творчої діяльності
16. Який термін описує здатність відновлюватися після травматичних подій?
- A) Резильєнтність
  - B) Депресія
  - C) Посттравматичний стрес
  - D) Тривожність
17. Соціальна підтримка включає:
- A) Друзі, сім'я, колеги
  - B) Лише терапевтичні сесії
  - C) Ігнорування проблем
  - D) Медикаментозне лікування
18. Що сприяє формуванню резильєнтності у дорослих?
- A) Оптимізм і позитивне мислення
  - B) Уникання будь-яких проблем
  - C) Підвищення стресових ситуацій
  - D) Повна ізоляція
19. Когнітивна переоцінка – це:
- A) Зміна власного погляду на стресову ситуацію
  - B) Фізична активність
  - C) Повна ізоляція
  - D) Соціальна взаємодія
20. Який фактор є внутрішнім ресурсом резильєнтності?
- A) Позитивне самосприйняття
  - B) Підтримка родини
  - C) Спільнота однодумців
  - D) Волонтерська діяльність
21. Який тип стресу є найбільш руйнівним для резильєнтності?
- A) Хронічний

- B) Тимчасовий
  - C) Фізичний
  - D) Позитивний
22. Резильєнтність у військових відрізняється:
- A) Підвищеною здатністю до швидкого прийняття рішень
  - B) Нездатністю адаптуватися
  - C) Повною відсутністю емоцій
  - D) Униканням ризиків
23. Посттравматичний стрес виникає після:
- A) Кризових та травматичних подій
  - B) Повсякденних дрібних проблем
  - C) Відпочинку
  - D) Задоволення бажань
24. Яка роль волонтерства у розвитку колективної резильєнтності?
- A) Підтримує спільноту та створює соціальні ресурси
  - B) Підвищує індивідуальну ізоляцію
  - C) Зменшує психологічну стійкість
  - D) Не впливає
25. Основний результат розвитку резильєнтності:
- A) Ефективна адаптація до стресу та криз
  - B) Повна відсутність емоцій
  - C) Уникання будь-яких проблем
  - D) Тимчасове уникнення труднощів

II. Вибір кількох правильних відповідей (26–40)

26. Які фактори сприяють розвитку резильєнтності?
- A) Оптимізм
  - B) Соціальна підтримка
  - C) Критичне мислення
  - D) Постійний стрес
27. Психологічні інтервенції для підтримки резильєнтності включають:
- A) Тренінги стресостійкості
  - B) Медитацію
  - C) Кризове консультування
  - D) Ізоляцію
28. Які групи населення найбільш уразливі під час воєнних дій?
- A) Діти
  - B) Військові
  - C) Особи похилого віку
  - D) Студенти
29. Когнітивні стратегії розвитку резильєнтності:
- A) Переоцінка проблеми
  - B) Планування дій
  - C) Ізоляція
  - D) Формування позитивного мислення
30. Соціальні ресурси резильєнтності включають:
- A) Родину
  - B) Волонтерську підтримку
  - C) Друзі
  - D) Тільки власні навички
31. Які прояви посттравматичного росту?
- A) Покращення міжособистісних відносин
  - B) Підвищена самосвідомість

- C) Зниження життєвої активності
  - D) Нові цінності та цілі
32. Фактори, що знижують резильєнтність:
- A) Хронічний стрес
  - B) Соціальна ізоляція
  - C) Підтримка громади
  - D) Травматичний досвід без допомоги
33. Методи фізичної активації для підвищення резильєнтності:
- A) Спорт
  - B) Медитація
  - C) Йога
  - D) Ізоляція
34. Емоційні ресурси включають:
- A) Саморегуляцію
  - B) Оптимізм
  - C) Емпатію
  - D) Ізоляцію
35. Професійна підтримка резильєнтності включає:
- A) Психологічні тренінги
  - B) Кризове консультування
  - C) Соціальні групи підтримки
  - D) Ігнорування емоцій
36. Які фактори сприяють колективній резильєнтності?
- A) Волонтерство
  - B) Суспільна солідарність
  - C) Взаємодопомога
  - D) Ізоляція
37. Психологічна стійкість у дітей розвивається через:
- A) Ігрові методики
  - B) Підтримку батьків
  - C) Обмеження творчості
  - D) Соціальні взаємодії
38. Резильєнтність у професійному середовищі включає:
- A) Стрес-менеджмент
  - B) Професійну підтримку
  - C) Ізоляцію від колег
  - D) Менторство
39. Соціальні чинники стійкості включають:
- A) Громадська підтримка
  - B) Родинні цінності
  - C) Волонтерська діяльність
  - D) Повну ізоляцію
40. Психологічні ресурси особистості включають:
- A) Оптимізм
  - B) Витривалість
  - C) Когнітивні навички
  - D) Ізоляцію

## **6. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЯ (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.

## 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Основними критеріями, що характеризують рівень сформованості компетентностей здобувача вищої освіти з дисципліни

«Психологія резильєнтності в кризових умовах», є:

- Глибина, системність та наукова коректність знань теоретичних засад психології резильєнтності, кризових станів, психотравматичних факторів, механізмів адаптації та відновлення особистості в умовах кризи.
- Повнота та якість виконання всіх видів навчальної роботи, передбачених програмою дисципліни (аналітичні завдання, практичні кейси, розробка програм розвитку резильєнтності, самостійна робота).
- Здатність аналізувати кризові психологічні явища у їх взаємозв'язку, динаміці та контексті (індивідуальному, соціальному, культурному), а також критично оцінювати достовірність і обґрунтованість отриманих результатів, демонструючи автономність мислення та професійне судження.
- Характер відповідей на поставлені питання, що виявляється у чіткості, логічності, структурованості, послідовності викладу матеріалу, використанні коректної фахової термінології та аргументованості висновків.
- Уміння застосовувати теоретичні положення психології резильєнтності при аналізі кризових ситуацій та під час розв'язання практичних завдань, зокрема в моделюванні психопрофілактичних, психокорекційних або підтримувальних втручань.

Оцінка	Критерії оцінювання
<i>«відмінно»</i>	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
<i>«добре»</i>	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
<i>«задовільно»</i>	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
<i>«незадовільно»</i>	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачеві освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

**Критерії підсумкової оцінки з дисципліни за шкалою оцінювання національної та ECTS**

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за стобальною шкалою	Оцінка за національною шкалою		Значення оцінки
		для заліку		
<b>A</b>	<b>90 - 100</b> балів	<b>«зараховано»/«passed»</b>		<b>Відмінно</b> - відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
<b>B</b>	<b>80 - 89</b> балів			<b>Дуже добре</b> - достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75 - 79</b> балів			<b>Добре</b> - в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69 - 74</b> балів			<b>Задовільно</b> - посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60 - 68</b> балів			<b>Достатньо</b> - мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>30-59</b> балів	<b>«незадовільно»/«unsatisfactory»</b> (з можливістю повторного складання)	<b>«не зараховано»</b> / <b>«failed»</b>	<b>Незадовільно</b> - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
<b>F</b>	<b>1-29</b> балів	<b>«незадовільно»/«unsatisfactory»</b> (з обов'язковим повторним курсом)		<b>Незадовільно</b> - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу