

**Міністерство освіти і науки України
ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

І. М. Біла
**ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

*Методичні рекомендації
для підготовки до семінарських занять та самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності «Психологія»*

КИЇВ 2026

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

РЕЦЕНЗЕНТ: професор, доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук Олена КОСТЮЧЕНКО

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук, протокол № 1 від 26.08.2026 року.

Розглянуто та схвалено на засіданні навчально-методичної ради навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 1 від 27.08.2026

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

В умовах глобальних криз, довготривалої війни, активних військових дій, постійних атак на мирні міста життєстійкість, самоефективність громадян України повсякчас катастрофічно знижується, що не сприяє їхній здатності до ефективної соціальної адаптації, збереження значимих міжособистісних стосунків, успішній самореалізації, досягнення цілей. Гостра проблема збереження та відновлення ресурсу української нації, її психічного й фізичного здоров'я спонукає до пошуку шляхів зниження негативних ризиків усіх наявних обставин та способів активізації адаптивних характеристик особистості, їх формування та розвитку.

Навчальна дисципліна «Технології розвитку життєстійкості особистості», що призначена для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія» спрямована на формування системного наукового і практичного розуміння феноменів життєстійкості, резилієнтності, психологічної стійкості, адаптивності та посттравматичного зростання особистості. Дисципліна орієнтована на підготовку майбутнього психолога, здатного не лише професійно працювати з наслідками стресових, кризових і психотравмувальних подій, а й цілеспрямовано сприяти попередженню психологічної дезадаптації, збереженню психічного здоров'я, відновленню ресурсності та розвитку здатності особистості, родини, малої групи, команди й громади конструктивно долати життєві труднощі.

Програма курсу складається з двох змістових модулів: «Феноменологія життєстійкості особистості» та «Психологічний супровід особистості в різних умовах життя». Важливе місце в курсі посідають інтроспекція, самопізнання та усвідомлення власних ресурсів як передумови професійної компетентності психолога. Практична складова курсу передбачає оволодіння технологіями розвитку життєстійкості, ресурсування, психологічної самодопомоги, стабілізації та підтримки, а також формування навичок їх адаптації до потреб конкретної особистості, сім'ї, групи чи спільноти. Окремий акцент зроблено

на культурно-психологічному вимірі життєстійкості, зокрема на феномені української життєстійкості та досвіді її відновлення в різних культурах світу.

Метою навчальної дисципліни є формування у майбутніх психологів системного розуміння закономірностей становлення, функціонування та розвитку життєстійкості й резилієнтності особистості та набуття професійної готовності до застосування психологічних технологій збереження і відновлення психічного здоров'я, посилення ресурсності та адаптивності людини в умовах стресових, кризових і психотравмувальних ситуацій.

Завдання навчальної дисципліни: ознайомлення здобувачів із сучасними науковими підходами до розуміння понять «життєстійкість», «резилієнтність», «психологічна стійкість», «адаптивність», «копінг», «посттравматичне зростання», «психологічні ресурси»; формування розуміння психологічних механізмів збереження та відновлення життєстійкості в умовах стресу, кризи, невизначеності, втрат і травматичного досвіду; ознайомлення з факторами ризику та захисними чинниками психологічної стійкості на особистісному, сімейному, груповому та соціальному рівнях; формування навичок професійної психодіагностики життєстійкості, резилієнтності, суб'єктивного благополуччя та копінг-стратегій; розвиток здатності до професійної інтроспекції й саморефлексії; формування практичних навичок застосування технологій самодопомоги, ресурсування, стабілізації та емоційної саморегуляції; ознайомлення з технологіями розвитку життєстійкості на індивідуальному, сімейному, груповому, командному та громадському рівнях, зокрема з феноменом української життєстійкості; розвиток здатності до професійного самозбереження психолога та профілактики емоційного виснаження.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Феноменологія життєстійкості особистості

Тема 1. Основи життєстійкості та резилієнтності

Лекція 1.

1. Поняття життєстійкості (hardiness) та резилієнтності.
2. Компоненти життєстійкості: залученість, контроль, виклик.
3. Співвідношення суміжних понять: адаптивність, копінг, посттравматичне зростання.
4. Фактори ризику та захисні чинники психологічної стійкості особистості.

Практичне заняття 1.

5. Феноменологія життєстійкості особистості. Основи життєстійкості та резилієнтності.

Самостійна робота.

6. Складання термінологічного словника, аналіз літератури, підготовка до дискусії.

Тема 2. Діагностика благополуччя та життєстійкості

Лекція 2.

1. Психодіагностичні методи вивчення життєстійкості та резилієнтності.
2. Проективні методи дослідження психологічних ресурсів.
3. Практики інтроспекції ресурсів життєстійкості.

Практичне заняття 2.

4. Проективні та психодіагностичні методи вивчення життєстійкості. Практики інтроспекції ресурсів життєстійкості.

Самостійна робота.

5. Аналіз результатів діагностики, робота в парах, практикування та обговорення, підготовка презентацій.

Модуль 2. Психологічний супровід особистості в різних умовах життя

Тема 3. Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу

Лекція 3.

1. Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен.
2. Підходи до збереження ресурсу особистості.
3. Культурні моделі життєстійкості: японська, скандинавська, індійська, китайська, африканська, гавайська, суфійська, латиноамериканська традиції.

Практичне заняття 3.

4. Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен.
Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу.

Самостійна робота.

5. Аналіз наукових джерел, аналіз практичних кейсів, підготовка до виступів, диспутів.

Тема 4. Технології розвитку життєстійкості особистості, команди та громади

Лекція 4.

1. Ресурсування та ампліфікація компонентів психологічної стійкості.
2. Технології психологічної самодопомоги, стабілізації та саморегуляції.
3. Розвиток життєстійкості родини, команди та громади.

Практичне заняття 4.

4. Технології розвитку життєстійкості особистості. Ресурсування та ампліфікація компонентів психологічної стійкості. Розвиток життєстійкості родини, команди та громади.

Самостійна робота.

5. Аналіз практичних ситуацій, підготовка пам'ятки, аналіз існуючих технологій, евристична бесіда, практикування.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО СЕМІНАРСЬКИХ/ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Феноменологія життєстійкості особистості

Практичне заняття 1. Феноменологія життєстійкості особистості.

Основи життєстійкості та резилієнтності

1. Поняття життєстійкості (hardiness) у концепції С. Мадді та Д. Кобейси.
2. Компоненти життєстійкості: залученість, контроль, виклик.
3. Резилієнтність як здатність особистості до відновлення після стресових і травматичних подій.
4. Співвідношення понять «життєстійкість», «резилієнтність», «психологічна стійкість», «адаптивність», «копінг», «посттравматичне зростання».
5. Копінг-стратегії та їх роль у збереженні психологічної стійкості.
6. Посттравматичне зростання: механізми та умови виникнення.
7. Фактори ризику та захисні чинники психологічної стійкості особистості на індивідуальному, сімейному та соціальному рівнях.
8. Психологічні ресурси особистості: поняття, види, функції.

ЗАПИТАННЯ

1. Як співвідносяться поняття «життєстійкість» та «резилієнтність» у сучасній психологічній науці?
2. У чому полягає сутність компонентів життєстійкості за С. Мадді (залученість, контроль, виклик)?
3. Які чинники визначають розвиток психологічної стійкості особистості?
4. Чим копінг-стратегії відрізняються від захисних механізмів психіки?
5. Яким чином травматичний досвід може призводити до посттравматичного зростання?
6. Які психологічні ресурси є визначальними для збереження життєстійкості в умовах хронічного стресу?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть порівняльну таблицю понять «життєстійкість», «резилієнтність», «адаптивність», «психологічна стійкість».
2. Проаналізуйте, які з компонентів життєстійкості найбільш виражені у вашому власному досвіді подолання труднощів.
3. Наведіть приклади захисних та ризикових чинників психологічної стійкості на особистісному рівні.
4. Обґрунтуйте зв'язок між рівнем життєстійкості особистості та обраними нею стратегіями копіngu.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Складіть термінологічний словник основних понять теми (не менше 15 термінів).
2. Проаналізуйте життєвий шлях відомої особистості (за власним вибором) крізь призму компонентів життєстійкості.
3. Підготуйте доповідь на одну з тем: «Життєстійкість як предмет психологічного дослідження», «Резилієнтність у працях сучасних українських психологів», «Посттравматичне зростання: механізми та умови».

ЛІТЕРАТУРА: [4, 5, 11, 13, 23, 24].

Практичне заняття 2. Проективні та психодіагностичні методи вивчення життєстійкості. Практики інтроспекції ресурсів життєстійкості

1. Тест життєстійкості С. Мадді.
2. Шкала резилієнтності Коннора / Девідсона (CD-RISC) та її модифікації.
3. Опитувальник професійної життєстійкості (О. М. Кокун): структура та можливості застосування.
4. Методики дослідження суб'єктивного благополуччя та психологічного здоров'я.
5. Проективні методи вивчення психологічних ресурсів особистості: малюнкові техніки, метафоричні асоціативні карти.
6. Практики інтроспекції та самопізнання як засіб виявлення власних ресурсів життєстійкості.

7. Етичні аспекти проведення психодіагностики життєстійкості та інтерпретації результатів.

ЗАПИТАННЯ

1. Які психодіагностичні методики застосовуються для вимірювання рівня життєстійкості особистості?
2. У чому полягають переваги й обмеження проєктивних методів дослідження психологічних ресурсів?
3. Яка структура опитувальника професійної життєстійкості О. М. Кокуна?
4. Яка роль інтроспекції у процесі професійного самопізнання психолога?
5. За якими критеріями обирають діагностичний інструментарій відповідно до вікових та професійних особливостей клієнта?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Проведіть самодіагностику за тестом життєстійкості С. Мадді та проаналізуйте отримані результати.
2. Порівняйте діагностичні можливості шкали CD-RISC та тесту життєстійкості С. Мадді.
3. Складіть перелік проєктивних методик, доцільних для дослідження ресурсів різних вікових груп.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Розробіть авторську вправу для інтроспективного дослідження власних психологічних ресурсів.
2. Підготуйте презентацію узагальнених результатів самодіагностики (без розголошення конфіденційних даних) із висновками щодо власного ресурсного потенціалу.
3. Складіть діагностичний комплекс (батарею методик) для дослідження життєстійкості визначеної цільової групи (за вибором: підлітки, ветерани, педагоги, батьки).

ЛІТЕРАТУРА: [4, 14, 16, 17, 19, 20, 21].

Тема 3. Психологічний супровід особистості в різних умовах життя

Практичне заняття 3. Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен. Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу

1. Феномен української життєстійкості: історичний досвід, колективна пам'ять, цінності, взаємодопомога, громадська солідарність.
2. Психологічні чинники стійкості українців в умовах тривалої війни та окупації.
3. Підходи до ресурсування потенцій особистості.
4. Культурні моделі життєстійкості: японська (ganbaru, ikigai, кінцугі), скандинавська (hygge, friluftsliv), індійська (йогічні та медитативні практики), китайська (даоські практики врівноваження).
5. Африканська традиція ubuntu, гавайська практика ho'oponopono, суфійська та латиноамериканська традиції відновлення психологічної рівноваги.
6. Роль релігійних, обрядових і громадських практик у відновленні життєстійкості спільноти.

ЗАПИТАННЯ

1. У чому полягає специфіка феномена української життєстійкості в умовах тривалої війни?
2. Які культурно-психологічні чинники сприяють формуванню колективної стійкості спільноти?
3. Що таке «почуття зв'язності» (sense of coherence) у концепції А. Антоновського?
4. У чому виявляється принцип ubuntu як модель африканської життєстійкості?
5. Які спільні риси характерні для практик відновлення стійкості в різних культурних традиціях?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть порівняльну характеристику двох культурних моделей життєстійкості (за вибором).
2. Проаналізуйте роль соціальної підтримки та взаємодопомоги у формуванні української життєстійкості.
3. Обґрунтуйте можливості й межі адаптації елементів іноземних культурних практик до українського контексту.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Підготуйте доповідь на одну з тем: «Українська життєстійкість як культурний феномен», «Психологія опору: досвід українців у 2022–2026 роках», «Практика кінцугі як метафора психологічного відновлення».
2. Проаналізуйте наукові джерела та практичні кейси, що ілюструють досвід відновлення життєстійкості громад після масштабних криз.
3. Розробіть короткий інформаційний буклет «Джерела стійкості: український та світовий досвід» для використання у практичній роботі психолога.

ЛІТЕРАТУРА: [3, 10, 11, 12, 15].

Практичне заняття 4. Технології розвитку життєстійкості особистості. Ресурсування та ампліфікація компонентів психологічної стійкості. Розвиток життєстійкості родини, команди та громади

1. Технології ресурсування та ампліфікації компонентів психологічної стійкості особистості.
2. Техніки психологічної самопомоги, стабілізації та емоційної саморегуляції.
3. Розвиток життєстійкості родини: комунікація, підтримка, спільні ритуали та сімейні ресурси.
4. Організаційна резиліентність: технології зміцнення стійкості професійної команди.
5. Технології розвитку життєстійкості громади (community resilience) в умовах надзвичайних ситуацій.

6. Профілактика професійного вигорання та професійне самозбереження психолога.

7. Етична відповідальність психолога під час застосування технологій психологічної допомоги особам і групам у кризових станах.

ЗАПИТАННЯ

1. Які технології застосовуються для ресурсування та ампліфікації психологічної стійкості особистості?

2. У чому полягає специфіка розвитку життестійкості родини як системи?

3. Які чинники визначають організаційну резилієнтність команди?

4. Що включає поняття «стійкість громади» (community resilience)?

5. Які заходи профілактики емоційного виснаження є ефективними для практикуючого психолога?

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Складіть перелік технік психологічної самопомоги для різних рівнів стресового навантаження.

2. Опишіть етапи розробки програми розвитку життестійкості для визначеної цільової групи.

3. Проаналізуйте чинники ризику емоційного вигорання в професійній діяльності психолога та шляхи їх подолання.

ТВОРЧІ ЗАВДАННЯ

1. Розробіть авторську програму (модуль) розвитку життестійкості для однієї з цільових груп: родина, професійна команда, громада.

2. Складіть «карту ресурсів» власної життестійкості з визначенням індивідуальних, сімейних, соціальних і професійних ресурсів.

3. Підготуйте фрагмент практичного заняття (міні-тренінгу) із технік стабілізації та саморегуляції.

4. Розробіть пам'ятку для фахівців щодо профілактики професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА: [1, 2, 6, 7, 8, 9, 18, 22].

3. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

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

Формою підсумкового контролю за навчальною дисципліною є залік.

Контрольні заходи включають поточний контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських і за результатами виконання завдань самостійної роботи. Передбачені такі види контрольних заходів: усна співбесіда під час семінарських, усний захист повідомлень за темою семінарського заняття, виконання завдань, перевірка письмового звіту за результатами виконання письмових завдань.

Здобувачу, який не набрав прохідного мінімуму (60 балів) з навчальної дисципліни – отримує незадовільну оцінку і вважається таким, що має академічну заборгованість.

3.2. Методи контролю та оцінювання

- усне опитування;
- перевірка самостійних завдань;
- захист доповідей до семінару, презентацій;
- оприлюднення результатів дослідження.

3.3. Критерії оцінювання навчальної діяльності здобувачів, в межах окремих форм здобуття освіти та видів навчальних занять, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Критерії оцінювання роботи на семінарському занятті:

2 бали – доповнення змістовне, ґрунтовне, конструктивно доповнює обговорення теми;

1 бал – доповнення містить інформацію, що суттєво не розширює дискусію.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 5

Критерії оцінювання презентації, доповідей, рефератів

Презентація, доповідь, анотація, тези – це наочне представлення результатів самостійної роботи здобувача з опрацювання обраної теми, питання, завдання тощо. Мета презентації – набуття здобувачем навичок з аналізу власної роботи і публічного представлення результатів дослідження. Критерії оцінювання наведені у таблиці 5.

Таблиця 5

Критерії оцінювання презентації, доповіді, анотації, реферату

Кількість балів	Мета	Висновки	Ключові положення	Структура
3 бали	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою дослідження	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих висновків за темою дослідження	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів дослідження
2 бали	Матеріал містить важливі твердження за темою дослідження, але містить не відповідну темі інформацію	Деякі висновки є недостатньо обґрунтованими	Дослідження має в основі декілька ключових положень, однак вони перевантажені інформацією	Дослідження має певну непослідовність викладу теми дослідження
1 бал	Матеріал має опосередкована	Висновки є нелогічними	У ключових положеннях	Дослідження має

	не відношення до теми дослідження	або недостатньо обґрунтовани ми	відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	непослідовніс ть у викладі теми
--	--	--	---	---------------------------------------

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 6,7 (при підготовці доповіді, анотації, реферату) та коефіцієнт 1,1 при підготовці презентації

Критерії оцінювання захисту доповідей, результатів та проектів на семінарському занятті :

3 бали - здобувач у повному обсязі володіє матеріалом, вільно та аргументовано його презентує, глибоко та всебічно розкриває зміст поставленого завдання, правильно інтерпретує отримані результати, використовує обов'язкову, додаткову літературу та інформаційні ресурси, демонструє самостійність, достовірність, незаангажованість проведеного дослідження;

2 бали - здобувач у достатньому обсязі володіє матеріалом, вільно його презентує, але може не вистачати аргументації в поясненнях, в основному розкриває зміст поставленого завдання, використовує обов'язкову літературу, демонструє самостійність та достовірність проведеного дослідження. Допускаються несуттєві неточності;

1 бали - в цілому володіє матеріалом, але не демонструє глибини знань, самостійності у вирішенні поставлених завдань, не спирається на необхідну літературу, наявні суттєві неточності;

0 балів - не в повному обсязі володіє матеріалом, фрагментарно та поверхово його викладає, недостатньо розкриває зміст поставлених питань. Має суттєві помилки у відповідях чи в роботі. Демонструє не самостійність у виконанні завдань самостійної роботи.

Для здобувачів заочної форми навчання при розрахунку використовується коефіцієнт 6,7

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

3.4. 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
Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2		За підс. зм. модулів / тем занять та СР
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	
2	2	2	2	100
50 бали		50 балів		
Порогові бали				
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	2	8	16	Залік

Підготовка доповідей, анотацій, рефератів, тез	3	8	24	
Захист доповідей, результатів та проектів на семінарському занятті	3	8	24	
Підготовка презентацій	18	2	36	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :16+24+24+36 = 100				

Розподіл балів за видами діяльності (заочна форма навчання):

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів за семестр	Форма контролю
Робота на семінарському занятті	10	2	20	Залік
Підготовка доповідей, анотацій, тез	20	2	20	
Захист доповідей, рефератів на семінарському занятті	20	2	20	
Підготовка презентацій	20	2	40	
Разом			100	
Розрахунок балу за залік :20+20+20+40 = 100				

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

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

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В.В.Байдик, Ю.С.Бондарук, Ю.П.Гопкало, Т.Б.Гніда, І.О.Корнієнко, Н.В.Лунченко, Ю.А.Луценко, Р. А.Мороз, І. І.Ткачук] ; заг. ред. В. Г.Панка, І. І.Ткачук. – Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА, 2017. 92 с.
3. Зливков В. Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
4. Коун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/>
5. Коун, О. М., & Мельничук, Т.І. (2023). *Резилієнс-довідник : практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/734632>

6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. - Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.: іл.
7. Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками / пер. з англ. – 3-тє вид. – К. : Наш Формат, 2023. 240 С.
8. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво- Могиллянська академія». - Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
9. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. – К., 2023. 149 с.
10. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. – Миколаїв : Іліон, 2023. – 172 с.
11. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 320 с.

Додаткова література

12. Біла І.М. Альберт Ейнштейн про соціально-психологічний потенціал і ресурс науковця / Матеріали Всеукраїнської конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості екстремальних умовах» 25 квітня 2025 року, Київ. С.126-130. <http://catalog.liha-pres.eu/index.php/liha-pres/catalog/view/399/12912/29026-1>
13. Біла І.М. Ефективні стратегії життєстійкості // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія:

Психологія. Т. 36 (75), No 2, 2025, С.214-221.
https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/34.pdf

14. Біла І.М. Методи діагностики життєстійкості в юнацькому віці // матеріали XIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми», присвячена 35-річчю незалежності України, Київ, 18 червня 2026 року <https://newlearning.org.ua>

15. Біла І.М. Українська життєстійкість як культурний феномен // Вчені записки: 36. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. – Т. 37 (76), No 1, 2026, С. 1-11.

16. Біла І.М. Колір як засіб психотерапевтичного впливу // Міжнародна науково-практична конференція «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень» 5 грудня 2024 року, м. Київ. Львів- Торунь: Lina-Press, 2024. С.78-82

17. Біла І.М. Ресурсування життєстійкості особистості // Матеріали XI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми» (3 травня по 2 червня 2023 року.)

18. Біла І.М. Психологічна підтримка дітей в умовах травмівних подій: відповіді на запитання батьків і педагогів // Вихователь-методист дошкільного закладу №7 2023. С. 12-20

19. Біла І.М. Гра «Ліла» як інструмент самопізнання. Психологічні проблеми творчості: матеріали XXIV Міжнародної наукової психологічної конференції, 24 червня 2024 року / за ред. В. О. Моляко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. С. 49-55
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742834/>

20. Кокун О.М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 20, 68-81.

21. Кокун, О.М. (2021). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології, 1(1), 89-103.
22. Корніяк, О.М. (2022). Провідні чинники впливу на розвиток професійної життєстійкості викладача. 87–103.
23. Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. Biological Psychiatry, 86(6), 443–453.
24. Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. Annual Review of Clinical Psychology, 17, 521–549.

Посилання на інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського
<http://www.nbuv.gov.ua>
2. Харківська державна наукова бібліотека імені В.Г.Короленка
<http://korolenko.kharkov.com>.
3. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Національної Академії педагогічних наук України. Режим доступу: <http://psychology-naes-ua.institute/>
4. Базова психологічна допомога в умовах війни <http://surl.li/scvdtl>
5. Атлас емоцій <https://surl.li/hninbg>
6. Ти _____ як? Онлайн-ресурс із техніками самодопомоги <https://howareu.com>
7. 19 Top Positive Psychology Exercises <https://positivepsychology.com/positive-psychology-exercises/#1>
8. Картки сили – Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>
9. Як ти, сонечко? Як розмовляти з дітьми під час війни / Посібник з психологічної допомоги // <https://yakty.com.ua>

10. American Psychological Association. (2023). Resilience.
<https://www.apa.org/topics/resilience>

ПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ ЗНАНЬ

1. Поняття життєстійкості (hardiness) у концепції С. Мадді.
2. Компоненти життєстійкості: залученість, контроль, виклик.
3. Резилієнтність як здатність особистості до відновлення.
4. Співвідношення понять «життєстійкість», «резилієнтність», «психологічна стійкість», «адаптивність».
5. Копінг-стратегії та їх класифікація.
6. Посттравматичне зростання: сутність та умови виникнення.
7. Фактори ризику психологічної стійкості особистості.
8. Захисні чинники психологічної стійкості на особистісному, сімейному та соціальному рівнях.
9. Психологічні ресурси особистості: поняття, види, функції.
10. Тест життєстійкості С. Мадді.
11. Шкала резилієнтності Коннора/Девідсона (CD-RISC).
12. Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна.
13. Методики дослідження суб'єктивного благополуччя особистості.
14. Проективні методи вивчення психологічних ресурсів особистості.
15. Переваги та методичні обмеження застосування проективних технік у дослідженні ресурсів особистості.
16. Практики інтроспекції та самопізнання як засіб виявлення власних ресурсів.
17. Порівняльний аналіз моделей психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя у контексті психологічної стійкості.
18. Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен.
19. Психологічні чинники стійкості українців в умовах тривалої війни.
20. Психологічні аспекти медіаграмотності як чинників збереження життєстійкості особистості в умовах інформаційних загроз.
21. Підходи до збереження ресурсу особистості.
22. Японська модель життєстійкості: ganbaru, ikigai, кінцугі.

23. Скандинавська модель життєстійкості: hygge, friluftsliv.
24. Африканська традиція ubuntu як модель колективної стійкості.
25. Гавайська практика ho'oponopono.
26. Можливості адаптування іноземних практик до українського контексту
27. Пріоритетні напрямки розвитку психології життєстійкості
28. Роль соціальної підтримки й громадської солідарності у відновленні життєстійкості.
29. Роль колективної пам'яті у формуванні стійкості спільноти.
30. Технології ресурсування та ампліфікації психологічної стійкості.
31. Техніки психологічної самодопомоги, стабілізації та саморегуляції.
32. Розвиток життєстійкості родини як системи.
33. Розвиток життєстійкості у різні вікові періоди.
34. Організаційна резилієнтність команди.
35. Технології розвитку життєстійкості громади (community resilience).
36. Особливості індивідуальної життєстійкості у порівнянні життєстійкості всієї громади.
37. Профілактика професійного вигорання психолога.
38. Етична відповідальність психолога у роботі з кризовими станами клієнтів.
39. Індивідуальні та групові програми розвитку життєстійкості.
40. Врахування культурного та соціального контексту клієнта під час вибору психологічних технологій.

Орієнтовні теми рефератів

1. Життестійкість як предмет сучасних психологічних досліджень.
2. Історія розвитку концепції hardiness у зарубіжній психології.
3. Резилієнтність особистості: підходи до визначення та структура феномена.
4. Посттравматичне зростання: теоретичні моделі та емпіричні дослідження.
5. Психологічні ресурси особистості в умовах хронічного стресу.
6. Копінг-стратегії як чинник психологічної стійкості.
7. Порівняльний аналіз методик діагностики життестійкості та резилієнтності.
8. Проективні методи в дослідженні психологічних ресурсів особистості.
9. Українська життестійкість: історичний та культурний вимір.
10. Психологія опору: досвід українського суспільства в умовах війни.
11. Підходи до збереження ресурсу особистості.
12. Японські практики психологічної стійкості: ikigai, кінцугі, ganbaru.
13. Скандинавська модель психологічного благополуччя: hygge та friluftsliv.
14. Африканська філософія ubuntu як ресурс колективної життестійкості.
15. Роль релігійних і обрядових практик у відновленні психологічної рівноваги.
16. Технології емоційної саморегуляції та стабілізації в кризових станах.
17. Розвиток життестійкості родини: чинники, ризики, ресурси.
18. Організаційна резилієнтність: моделі зміцнення стійкості команди.
19. Психосоціальна підтримка громад в умовах надзвичайних ситуацій.
20. Професійне вигорання психолога: чинники ризику та профілактика.
21. Психологічна допомога дітям і родинам у кризових ситуаціях.
22. Ресурсування як технологія психологічної практики.

23. Взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя та життєстійкості особистості.

24. Життєстійкість у професійній діяльності: підходи до вивчення та розвитку.