

Міністерство освіти і науки України
Таврійський національний університет імені В.І.Вернадського
Кафедра психології, філософії та суспільних наук

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту

Зореслава ЗАХОЖАЙ



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

рівень вищої освіти Другий (магістерський)

галузь знань C Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

спеціальність C4 Психологія

освітньо-професійна програма Психологія

форма(и) навчання денна/заочна

**Інформація про розробника та розгляд і схвалення робочої програми
навчальної дисципліни**

РОЗРОБНИК програми навчальної дисципліни:

Доктор психологічних наук, професор кафедри психології, філософії та суспільних наук)



Ірина БІЛА

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

Протокол № 1 від 26.08.2026 року

Завідувач кафедри



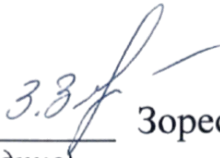
Олена ВЛАСЕНКО

ПОГОДЖЕНО:

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

Протокол № 1 від 27.08.2026 року

Голова НМР


(підпис)

Зореслава ЗАХОЖАЙ

ЗМІСТ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну.
2. Опис навчальної дисципліни.
 - 2.1. Анотація навчальної дисципліни.
 - 2.2. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни.
 - 2.3. Формат проведення дисципліни.
3. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі при вивченні дисципліни.
4. Програмні результати навчання.
5. Структура та обсяг навчальної дисципліни.
6. Інформація про індивідуальне завдання.
7. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.
8. Політика дисципліни.
9. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів.
10. Рекомендовані джерела інформації.

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

1.1.Назва навчальної дисципліни, код в освітній програмі	Технології розвитку життєстійкості особистості	
1.2.Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова, цикл загальної підготовки	
1.3.Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2-й рік навчання, 3-й семестр	
1.4.Обсяг навчальної дисципліни за формами здобуття освіти	очна (денна)	заочна
Кількість кредитів	4	4
Загальна кількість годин, в тому числі:	120	120
аудиторні години	32	8
лекції	16	4
<i>семінарські</i>	16	4
<i>практичні</i>	-	
самостійна робота	88	112
1.5.Вид підсумкового (семестрового) контролю	3-й семестр – залік	
1.6. Інформація про консультації	<i>Згідно затвердженого графіка консультацій</i>	
1.7. Мова викладання	українська	
1.8.Прізвище, ім'я, по батькові викладача(ів) (науковий ступінь, вчене звання)	Біла Ірина Миколаївна (доктор психологічних наук, професор)	
1.9.Контактна інформація викладача	bila.iryana@tnu.edu.ua	

1. Опис навчальної дисципліни

Анотація дисципліни.

Навчальна дисципліна «Технології розвитку життєстійкості особистості» призначена для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Психологія» та 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.

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. Здобувачі аналізуватимуть феномен української життєстійкості, роль історичного досвіду, культури, цінностей, соціальної взаємодії, взаємодопомоги та колективної ідентичності у подоланні масштабних криз, а також ознайомляться з досвідом формування та відновлення життєстійкості в різних культурах світу.

2.1. Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні у майбутніх психологів системного розуміння закономірностей становлення, функціонування та розвитку життєстійкості й резилієнтності особистості та набутті 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 дисципліни:

1. Ознайомити здобувачів із сучасними науковими підходами до розуміння понять «життєстійкість», «резилієнтність», «психологічна стійкість», «адаптивність», «копінг», «посттравматичне зростання», «психологічні ресурси» та визначити їх взаємозв'язки й відмінності.

2. Сформулювати розуміння психологічних механізмів збереження та відновлення життєстійкості особистості в умовах стресу, кризи,

невизначеності, втрат, травматичного досвіду та інших несприятливих життєвих обставин.

3. Ознайомити з основними факторами ризику та захисними чинниками психологічної стійкості на особистісному, сімейному, груповому та соціальному рівнях.

4. Ознайомити з принципами психічного здоров'я, психосоціальної підтримки та психологічної допомоги в умовах кризових і надзвичайних ситуацій.

5. Сформувати навички професійної психодіагностики життєстійкості, резиліентності, суб'єктивного благополуччя, ресурсності, копінг-стратегій та інших характеристик психологічної стійкості.

6. Розвинути здатність до професійної інтроспекції та саморефлексії, усвідомлення власних ресурсів, обмежень, способів реагування на труднощі та індивідуальних стратегій відновлення.

7. Сформувати практичні навички застосування технологій самодопомоги, ресурсування, стабілізації, емоційної саморегуляції, розвитку позитивних психологічних ресурсів і конструктивних копінг-стратегій.

8. Ознайомити з технологіями розвитку життєстійкості на індивідуальному, сімейному, груповому, командному та громадському рівнях.

9. Розвинути вміння добирати й адаптувати психологічні інтервенції відповідно до віку, психологічного стану, життєвого контексту, потреб і ресурсів клієнта.

10. Сформувати здатність розробляти індивідуальні та групові програми розвитку життєстійкості, спрямовані на посилення ресурсності, адаптивності, саморегуляції та здатності до відновлення.

11. Ознайомити з культурними особливостями прояву життєстійкості, зокрема з феноменом української життєстійкості, роллю колективної пам'яті, цінностей, соціальної підтримки, взаємодопомоги та громадської солідарності.

12. Сформувати навички використання ресурсів соціального оточення та розвитку психологічної стійкості родини, команди, професійної групи та громади.

13. Розвинути здатність до професійного самозбереження психолога, профілактики емоційного виснаження та підтримання власної професійної стійкості.

14. Сформувати етичну та професійну відповідальність під час застосування технологій психологічної допомоги особам і групам, які переживають кризові, стресові або травматичні події.

Цілі вивчення дисципліни:

У результаті вивчення дисципліни здобувач має:

- Знати сучасні теорії та концепції життєстійкості, резиліентності, психологічної стійкості, копінгу та посттравматичного зростання;
- Розуміти механізми формування, підтримання, виснаження та відновлення психологічних ресурсів особистості;

- Уміти здійснювати комплексну оцінку ресурсів і чинників ризику життєстійкості;
- Володіти сучасними психодіагностичними та проєктивними методами дослідження життєстійкості й благополуччя;
- Уміти здійснювати професійну інтроспекцію та використовувати практики самопізнання для розвитку власної психологічної стійкості;
- Володіти технологіями розвитку життєстійкості, ресурсування, саморегуляції, психологічної стабілізації та адаптації;
- Уміти розробляти й реалізовувати психологічні програми підтримки життєстійкості особистості, родини, групи, команди та громади;
- Уміти враховувати культурний, соціальний та життєвий контекст клієнта під час вибору психологічних технологій;
- Бути готовим до професійної діяльності у сфері психологічної допомоги, психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах невизначеності, криз і масштабних соціальних викликів.

Ці завдання, цілі забезпечують теоретичну й практичну підготовку магістра до формування професійних навичок психологічного супроводу особистості у різних життєвих обставинах.

Формат проведення дисципліни

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

Під час навчання використовуються наступні форми та методи: презентації, ігри, вправи, бесіди і дискусії, кейс-технології, індивідуальні науково-дослідні завдання, тренінгові практики, розв'язання психологічних задач.

Віртуальне навчальне середовище, яке використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі - Google Classroom.

У дистанційному режимі практичні заняття проводяться за допомогою програм електронної комунікації Google Meet.

Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom та корпоративну пошту.

1. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин										
	денна форма						Заочна форма				
	усь ого	у тому числі					у тому числі				
		Л	С	П р	Лб	СР	Л	С	Пр	Л б	СР
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13
Модуль 1. Феноменологія життєстійкості особистості											
Тема 1. Основи життєстійкості та резилієнтності	30	4	4	-	-	22	1	1	-	-	28
Тема 2. Діагностика благополуччя та життєстійкості	30	4	4	-	-	22	1	1	-	-	28
Модуль 2. Психологічний супровід особистості в різних умовах життя											
Тема 3. Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу	30	4	4	-	-	22	1	1	-	-	28
Тема 4. Технології розвитку життєстійкості особистості, команди та громади	30	4	4	-	-	22	1	1	-	-	28
<i>Разом</i> <i>годин</i>	120	16	16	-	-	88	4	4	-	-	112
<i>Підсумковий (семестровий) контроль</i>	залік										

5.1. Тематика семінарських занять

П/н	Теми практичних занять	Кількість годин за формами здобуття освіти	
		Очна (денна)	заочна
1	Феноменологія життєстійкості особистості. Основи життєстійкості та резилієнтності	4	1
2	Проективні та психодіагностичні методи вивчення життєстійкості. Практики інтроспекції ресурсів життєстійкості.	4	1
3	Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен. Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу	4	1
4	Технології розвитку життєстійкості особистості. Ресурсування та ампліфікація компонентів психологічної стійкості. Розвиток життєстійкості родини, команди та громади.	4	1
	УСЬОГО	16год	4год

5.3. Тематика самостійної роботи здобувачів

п/н	Зміст навчального матеріалу	Вид діяльності	Кількість годин за формами здобуття освіти	
			очна	заочна
1.	Тема 1. Феноменологія життєстійкості особистості. Основи життєстійкості та резилієнтності	Складання термінологічного словника. Аналіз літератури. Підготовка до дискусії.	22	28
2.	Тема 2. Проективні та психодіагностичні методи вивчення життєстійкості. Практики інтроспекції ресурсів життєстійкості.	Аналіз результатів діагностики. Робота в парах. Практикування та обговорення. Підготовка презентацій.	22	28
3.	Тема 3. Українська життєстійкість як культурно-психологічний феномен. Досвід відновлення життєстійкості у різних культурах світу	Аналіз наукових джерел, Аналіз практичних кейсів. Підготовка до виступів, диспутів.	22	28
4.	Тема 4. Технології розвитку життєстійкості особистості. Ресурсування та ампліфікація компонентів психологічної стійкості. Розвиток життєстійкості родини, команди та громади.	Аналіз практичних ситуацій. Підготовка пам'ятки. Аналіз існуючих технологій. Евристична бесіда. Практикування.	22	28
	Всього		88	112

5.4. Інформація про індивідуальне завдання

Індивідуальна робота передбачає: пошук та опрацювання літератури; конспектування, складання анотацій; кодування інформації (складання схем, таблиць); написання рефератів, доповідей, звітів; виступ із повідомленнями, практикування діагностичних і розвивальних методик, аналіз презентацій, підбір методів, апробація практик, аналіз результатів.

Індивідуальні завдання з дисципліни сприяють більш поглибленому вивченню здобувачем теоретичного матеріалу, формуванню вмінь використання знань для вирішення відповідних практичних завдань.

Індивідуальні завдання (ІЗ) з дисципліни виконуються студентами самостійно із забезпеченням необхідних консультацій з окремих питань з боку викладача на основі вільного вибору теми завдання. ІЗ охоплює усі основні теми дисципліни.

При виконанні та оформленні ІЗ можна використати комп'ютерну техніку, інформацію з Інтернету, статистичний, довідковий та інші необхідні матеріали.

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Аналіз наукових джерел.	Письмовий звіт
2.	Написання доповідей, тез та статей, виступи на практичних заняттях, круглих столах, конференціях.	Письмовий звіт
3.	Апробація методів, складання програм	Письмовий звіт

6. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

Засоби навчання:

У разі роботи в режимі онлайн використовується віртуальне навчальне середовище – Google Classroom. У онлайн режимі лекції / семінарські заняття можуть бути проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. У режимі дистанційного навчання вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,

Також використовується корпоративна пошта, що забезпечує можливість листування з викладачем.

В офлайн режимі для проведення занять використовуються матеріально-технічні ресурси: аудиторії, оснащені мультимедійним обладнанням, що відповідають санітарно-гігієнічним нормам, створюють фізичний простір, необхідний для досягнення, передбачених ОП, програмних результатів

навчання. Придбані меблі відповідають ергономічним вимогам, а їх кількість достатня для розміщення ліцензованого обсягу здобувачів.

Ауд.223 – аудиторія для тренінгів, стільці з пюпітром (а також аудиторії 219, 224)

Телевізор KIVI 65 Smart TV модель 65U730QB з кріпленням настінним CHARMOUNT (2024)

Приміщення забезпечені Інтернетом (wi-fi). Wi-Fi адаптер TR Link TL-WIN722N Wireless N Adapter 150 Mbps USB 2/0

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення:

- 1) Робоча програма
- 2) Перелік основної й додаткової літератури вказано в робочій програмі, силабусі.
- 3) Певні джерела інформації в електронному форматі розміщено в Гугл-класі

7. Політика дисципліни

Політика щодо академічної доброчесності	Обов'язковим є прояв нульової толерантності до жодних форм порушення академічної доброчесності. Очікується, що індивідуальне завдання та доповіді на практичних заняттях здобувачів будуть самостійними, їх власними оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Під час тестування користування зовнішніми джерелами заборонено. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем.
Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань з дисципліни	Інструмент ШІ має обмежене застосування у навчальному процесі. Його застосування доцільне: 1) з метою первинного ознайомлення зі змістом теми для самостійного опрацювання для складання плану роботи (з подальшим порівнянням з науковими текстами); 2) у випадку аналізу розгляду поняття в різних контекстах – при складанні словника психологічних термінів; 3) при розгляді дискусійних питань психологічної науки – для формулювання питань для обговорення під час практичного заняття.
Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу	Користувачі мають можливість вільно читати, завантажувати, копіювати контент з навчальною та науковою метою, а також розповсюджувати його з обов'язковим посиланням на використані джерела
Політика дотримання	Під час занять здобувачі діють із позицій

принципів та норм етики і професійної деонтології	академічної доброчесності, професійної етики та деонтології, дотримуються правил внутрішнього розпорядку Університету. Ведуть себе толерантно, доброзичливо та виважено у спілкуванні між собою та викладачами, а також реагують належним чином, якщо стають свідками дій порушення професійної етики з боку інших здобувачів чи викладачів. У випадку епідеміологічного режиму виконують всі настанови протиепідеміологічних дій: носять маски, дотримуються соціальної дистанції, використовують антисептики тощо.
Політика щодо відвідування	Здобувачі повинні відвідувати усі лекції, практичні та інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. Недопустимими є пропуски та запізнення на заняття з неповажних причин. Користування мобільними пристроями під час заняття неприпустиме (за виключенням випадків, коли це пов'язане з виконанням завдання викладача).
Політика дедлайну	Завдання має бути виконане у встановлені строки, якщо необхідно, то розміщене у письмовому вигляді у відповідній вкладці в Гугл-класі. Для отримання максимальних балів до заліку обов'язковим є усний захист доповідей, есе на семінарських заняттях. У разі відсутності на семінарському занятті, доповідь, презентація прикріплюються у Гугл-клас не пізніше ніж через тиждень після того як відбувся семінар з відповідної теми (у випадку недотримання термінів оцінка знижується на 1 бал). Аналогічним є дедлайн щодо виконання тестових завдань.
Політика визнання та перезарахування здобувачу результатів навчання з навчальної дисципліни	Визнаються результати навчання здобувача, здобуті в інший період, в іншому ЗВО або під час академічної мобільності відповідно до Положення про організацію освітнього процесу та Положення про академічну мобільність
Політика визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті	Визнання результатів відбувається відповідно до Положення про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті в Університеті
Порядок відпрацювання пропущених занять	Відпрацювання пропущених занять з поважної причини у вигляді захисту доповідей, есе, презентацій проводиться на останньому

	семінарському заняття зі змістового модулю або останньому занятті в семестрі. Відпрацювання пропущених занять без поважної причини відбувається шляхом письмового виконання завдань, передбачених темою заняття. Такі завдання не зараховуються як такі, що були захищені!
Політика оцінювання	Політика щодо оцінювання здобувачів освіти відповідає положенням, розробленим Міністерством освіти і науки та базується на формульованому оцінюванні (самооцінювання і взаємооцінювання), яке передуює підсумковому оцінюванню. Оцінювання має бути позитивним за принципом, фокусуючись на досягненнях, а не на невдачах. Усі види оцінювання ґрунтуються на чітко встановлених критеріях та показниках, що диференційовані за різними типами завдань
Політика щодо оскарження результатів оцінювання	<i>Перескладання підсумкової оцінки</i> з метою її підвищення не допускається, окрім ситуацій передбачених нормативними документами Університету, або неявки на підсумковий контроль з поважної причини. Оскарження результатів оцінювання відбувається відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Університеті, Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю з екзамену чи заліку
Політика про можливості навчання осіб із особливими освітніми потребами	Реалізується шляхом організації комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування створення адаптованої матеріально-технічної бази (пандуси) та надання комплексної підтримки (психологічної, соціальної)

8. Система та критерії оцінювання результатів навчання здобувача

8.1. 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.

8.2. Методи контролю та оцінювання

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

8.3. 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
<i>3 бали</i>	Всі частини пов'язані з метою і предметом дослідження та містять важливі твердження за темою	Результати дослідження узагальнюються з метою формулювання важливих і значущих	Матеріал має в основі ключові положення, які повністю розкривають тему дослідження	Дослідження надає інформацію в логічній послідовності і завершується викладенням важливих моментів

	дослідження	висновків за темою дослідження		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 опосередковане відношення до теми дослідження	Висновки є нелогічними або недостатньо обґрунтованими	У ключових положеннях відчувається нестача інформації, що необхідна для поточнення висновків	Дослідження має непослідовність 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

9. 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		
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	За підс. зм. модулів / тем занять та СР
2	2	2	2	
50 бали		50 балів		100
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 : $20+20+20+40 = 100$				

9.3.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»	Незадовільно - потрібно додатково працювати для отримання позитивної оцінки
F	1-29 балів	«незадовільно»/ «unsatisfactory» (з обов'язковим повторним курсом)	/ «failed»	Незадовільно - необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

10. 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. Кокурн 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. Кокурн, 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. Гундєртайло, 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: Зб. 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 травматичних 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>