**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**“УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА”**

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра психології

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Проректор з навчально-методичної роботи**

**_____Ярослав ШТАНЬКО**

**«19» грудня 2025 р.**

# ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА В СИСТЕМІ ОСВІТИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | |
|---|---|
| Галузь знань: | С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини |
| Спеціальність: | С4 Психологія |
| Освітньо-професійна (освітньо-наукова програма) | Практична психологія |
| Освітній рівень: | Другий (магістерський) |
| Статус дисципліни: | обов’язкова |
| Мова викладання, навчання та оцінювання: | українська |

Івано-Франківськ

2025

РОЗРОБНИК:

канд. психол. н., доцент кафедри психології Валентина ХАБАЙЛЮК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології,

протокол № 5 від 18.12.2025 р.

Завідувач кафедри Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №5 від 19.12.2025 р.

| | |
|---|---|
| e-mail | valentyna.khabailiuk@ukd.edu.ua |
| Номер аудиторії чи кафедри | Кафедра психології, 316 ауд. |
| Посилання на сайт | https://ukd.edu.ua |
| Сторінка курсу в СДО | https://online.ukd.edu.ua/ |

# ВСТУП

**Анотація до дисципліни.** В умовах критичної невизначеності та напруги в сучасному суспільстві, надзвичайної актуальності набуває проблема змісту та результативності життєздійснень особистості, сформованості та розвитку в неї певних компетентностей, які сприяють резильєнтності, життєстійкості, визначають її здатність до вибудування, організації, упорядкування, осмислення, інтерпретації та реінтерпретації життєвого й особистісного досвіду. У курсі "Психологія резильєнтності" значну увагу приділено проблемі самопроектування як ресурсу розвитку резильєнтності. Здатність до самопроектування базується на спроможності особистості осмислювати/переосмислювати власний особистий і життєвий досвід, що відбувається через занурення в соціокультурні дискурси та вибудовування на їх основі власної динамічної смислової системи, яка, зі свого боку, становить потужний ресурс для життєздатності процесів самопроектування особистості.

**Метою курсу** розвинути у слухачів теоретичні знання та практичні навички, необхідні для ефективного управління стресом, подолання труднощів та зміцнення психічної стійкості.

**Завдання курсу:**

1. Розкриття основних понять та принципів резильєнтності.
2. Розгляд різних видів стресорів та їх взаємозв'язок з психічною стійкістю.
3. Вивчення та впровадження ефективних стратегій подолання стресу.
4. Навички використання психотерапевтичних методів, технік для розвитку когнітивної компетентності.

У процесі вивчення дисципліни студент повинен знати: поняття резильєнтності та її важливості для психічного здоров'я; техніки позитивного мислення та розвиток оптимістичних когнітивних патернів; розуміння різних джерел стресу та їх впливу на психічне здоров'я.

У процесі вивчення дисципліни студент повинен вміти: аналізувати рівень валсної резильєнтності; застосовувати позитивні когнітивні стратегії для оптимізації відносин з оточуючими; ефективно вирішувати стресові ситуації.

**Професійні компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Психологія резильєнтності» (шифри та зміст компетентностей вказано відповідно до ОПП «Психологія», введеної в дію ЗВО «Університет Короля Данила» «01» вересня 2024 року).**

| Шифр та назва компетентності | Шифр та назва програмних результатів навчання |
|---|---|
| ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.<br>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.<br>ЗК10. Здатність спілкуватися іноземною мовою.<br>СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів реального втручання)<br>СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.<br>СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.<br>СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.<br>СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і | ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.<br>ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.<br>ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій<br>ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.<br>ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.<br>ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.<br>ПР12. Демонструвати здатність до наукової рефлексії, професійного саморозвитку й формування власного |

| | |
|---|---|
| непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності. | стилю психологічної діяльності, дотримуючись вимог етичних кодексів і чинного законодавства у сфері психології. |

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| | | |
|---|---|---|
| **Курс** | 2 | |
| **Семестр** | 3 | |
| **Кількість кредитів ЄКТС** | 3 | |
| **Аудиторні навчальні заняття** | Денна форма | Заочна форма |
| Лекції | 20 | 4 |
| Семінари, практичні | 22 | 4 |
| **Самостійна робота** | 48 | 82 |
| **Форма підсумкового контролю** | Залік | |

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
### Перелік тем лекційного матеріалу

### *МОДУЛЬ І*
### *ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ*

**Тема 1. Поняття про стрес і психологічну резильєнтність особистості (2 год)**

Формування поняття стресу і резильєнтності у психологічній думці. Основні аспекти розвитку резильентності особистості. Ключові складові психологічної резильєнтності.

**Питання для самостійного вивчення.** Психологічна резильєнтність: теорії та моделі. Резильєнтність і стрес. Резильєнтність в умовах кризових ситуацій та війни. Роль емоційного інтелекту в розвитку резильєнтності.

**Тема 2. Модель резильєнтності особистості (4 год)**

Визначення моделі резильєнтності особистості за О. Чиханцовою. Основні компоненти моделі. Типологія резистентності за Чиханцовою: тип “резистентна особистість”, тип “резистентна особистість з проявами неврозу”, тип “невротична особистість з проявами резистентності”. Особливості дослідження резильєнтності особистості (О. Чиханцова)

**Питання для самостійного вивчення.** Модель резильєнтності О. Чиханцової та її основні компоненти: емоційна стійкість, когнітивні стратегії адаптації та поведінкові механізми. Типологія резистентності.

**Тема 3. Здатність до самопроєктування як ресурсу розвитку резильєнтності особистості (4 год)**

Поняття здатність до самопроектування за К. Гуцол. Актуальність розгляду здатності до исамопроєктування в контексті резильєнтності. Роль самопроєктування у формуванні резильєнтності. Основні аспекти та етапи самопроектування за підходом К. Гуцол. Вплив самопроектування на когнітивну гнучкість.

**Питання для самостійного вивчення.** Механізми впливу на емоційну стійкість. Спільні аспекти взаємодії з соціальним середовищем. Роль самопроектування у подоланні стресових ситуацій. Наративна компетентність як чинник розвитку резильєнтності особистості (К. Гуцол).

## *МОДУЛЬ ІІ*
## *ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ*

**Тема 4. Вплив психологічних тренінгів на розвиток резильєнтності особистості (2 год)**

Роль психологічних тренінгів у розвитку резильєнтності. Психологічні методи та техніки в тренінгах. Ефективність тренінгів у підвищенні резильєнтності наукові підтвердження та дослідження. Адаптація тренінгів до різних вікових та соціокультурних груп.

**Питання для самостійного вивчення.** Практичні приклади та кейси: опис конкретних тренінгів та їх результат застосування; досвід запровадження тренінгів у різні контексти (освіта, громадські організації тощо).

**Тема 5. Використання психотерапевтичних методів для розвитку емоційної компетентності та стійкості до стресу (4 год)**

Визначення емоційної компетентності та стресостійкості, їх значення у сучасному житті. Психотерапевтичні методи для розвитку емоційної компетентності: когнітивно-поведінкові техніки; емоційно-орієнтована терапія; майндфулнес та медитація. Психотерапевтичні методи для збільшення стресостійкості: стрес-менеджмент техніки; позитивна психотерапія; робота з тривожними та стресовими ситуаціями. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу: Біоенергетичний рівень адаптивної саморегуляції стресу. Антистресове харчування. Антистресова аутофіторегуляція. Фізична активність. Психофізіологічний рівень адаптивної саморегуляції стресу.

**Питання для самостійного вивчення.** Психотехнологія адаптивного біоуправління з біологічним зворотним зв'язком (БЗЗ). Прогресивна м'язова релаксація. Аутогенне тренування. Систематична десенсибілізація. Техніки дихання. Тілесно-орієнтовані техніки. Практичні аспекти використання методів: конкретні вправи та завдання; сценарії кейсів для ілюстрації ефективності; персоналізація методів під потреби кожного клієнта.

**Тема 6. Роль групової психотерапії у формуванні соціальної компетентності та збільшенні резильєнтності (4 год)**

Означення соціальної компетентності та резильєнтності. Роль групової психотерапії у розвитку соціальної компетентності. Сприяння емпатії та міжособистісних відносин. Розвиток комунікативних навичок. Вирішення конфліктів та сприяння спільності. Вплив групової психотерапії на збільшення резильєнтності: робота з стресовими ситуаціями в груповому контексті; підтримка та взаємодопомога в групі; зміцнення особистої самосвідомості та відчуття контролю.

**Питання для самостійного вивчення.** Техніки та методи групової психотерапії для досягнення поставлених цілей. Групові вправи на розвиток соціальної компетентності; техніки групової психотерапії для зміцнення резильєнтності.; поради з фасилітації ефективних групових сесій.

**Тема 7. Використання психоосвітніх програм для розвитку когнітивної компетентності та зміцнення резильєнтності (4 год)**

Визначення когнітивної компетентності та резильєнтності. Спрямованість психоосвітніх програм на розвиток когнітивної компетентності. Когнітивна компетентність в психоосвітніх програмах. Освітні моделі для розвитку когнітивних навичок. Інтерактивні методи навчання та їх вплив на когнітивні функції. Використання технології у психоосвітніх програмах. Резильєнтність у психоосвітніх програмах: елементи програм, спрямованих на зміцнення резильєнтність; психологічні аспекти, що впливають на резильєнтність; впровадження практичних вправ для підвищення стійкості до стресу.

**Питання для самостійного вивчення.** Оцінка ефективності психоосвітніх програм: методи вимірювання когнітивної компетентності; показники резильентності та їх моніторинг; зворотній зв'язок та корекції програм для оптимізації результатів. Практичне впровадження психоосвітніх програм: розробка індивідуальних та групових сесій; адаптація програм до різних вікових груп та потреб; поширення психоосвітніх програм у різних контекстах.

## Перелік тем практичних занять

## *МОДУЛЬ І*
## *ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ*

**Тема 1. Поняття про психологічну резильєнтність особистості (4 год)**

Поняття "психологічна резильєнтність". Визначення особистісного рівня резильєнтності. Фактори, які впливають на психологічну резильєнтність особистості. Оцінка особистісних емоцій.

*Завдання для самостійної роботи. Аналіз основних підходів до визначення резильєнтності. Опишіть в есе, як резильєнтність допомагає впоратися з хронічним стресом та стресовими ситуаціями. Як особистості адаптуються до екстремальних обставин, зокрема в контексті військових конфліктів. Як розвинуті емоційні навички допомагають підвищити психологічну стійкість?*

**Тема 2. Модель резильєнтності особистості (2 год)**

Визначення моделі резильєнтності особистості за О. Чиханцовою. Основні компоненти моделі. Типологія резистентності за Чиханцовою: тип "резистентна особистість", тип "резистентна особистість з проявами неврозу", тип "невротична особистість з проявами резистентності". Особливості дослідження резильєнтності особистості (О. Чиханцова).

***Завдання для самостійної роботи.*** *Детальний розбір основних компонентів моделі резильєнтності: емоційна стійкість, когнітивні стратегії адаптації та поведінкові механізми. Опис кожного з типів (резистентна особистість, резистентна особистість з проявами неврозу, невротична особистість з проявами резистентності) та їх психологічні характеристики.*

**Тема 3. Здатність до самопроєктування як ресурсу розвитку резильєнтності особистості (2 год)**

Поняття здатність до самопроектування за К. Гуцол. Актуальність розгляду здатності до исамопроєктування в контексті резильєнтності. Роль самопроєктування у формуванні резильєнтності. Основні аспекти та етапи самопроектування за підходом К. Гуцол. Вплив самопроектування на когнітивну гнучкість.

***Завдання для самостійної роботи.*** *Описати механізми впливу на емоційну стійкість. Спільні аспекти взаємодії з соціальним середовищем. Визначити роль самопроектування у подоланні стресових ситуацій. Наративна компетентність як чинник розвитку резильєнтності особистості (К. Гуцол).*

## *МОДУЛЬ ІІ*
## *ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ*

### Тема 4. Вплив психологічних тренінгів на розвиток резильєнтності особистості (4 год)

Роль психологічних тренінгів у формуванні резильєнтності як здатності особистості до адаптації в умовах стресу. Структура та зміст тренінгових програм, спрямованих на розвиток психологічної стійкості. Основні методи тренінгів: когнітивно-поведінкові техніки, техніки емоційної регуляції, розвиток соціальних навичок та емоційного інтелекту. Механізми впливу тренінгів на психологічну стійкість: модифікація деструктивних переконань, формування адаптивного мислення, розширення поведінкового репертуару. Етапи проведення тренінгу: постановка цілей, формування групи, проведення вправ та аналіз результатів. Практика рефлексії та підтримки після тренінгу.

***Завдання для самостійної роботи.*** *Проаналізуйте наукову літературу і створіть презентацію на одну з тем:*

*“Когнітивно-поведінкові техніки у тренінгах для розвитку резильєнтності”.*

*“Методи емоційної регуляції для розвитку резильєнтності”.*

*“Психологічні ефекти резильєнтності тренінгів: від самооцінки до стійкості до стресу”.*

*“Формування соціальних навичок у тренінгах як чинник розвитку резильєнтності”.*

### Тема 5. Використання психотерапевтичних методів для розвитку емоційної компетентності та стійкості до стресу (4 год)

Основи психотерапевтичного підходу до формування емоційної компетентності та стійкості до стресу. Використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для модифікації негативних установок, автоматичних думок і формування адаптивного мислення. Методи гештальт-терапії: усвідомлення, прийняття та вираження емоцій як основа для емоційної стійкості. Техніки емоційної регуляції у психотерапії, зокрема дихальні вправи, релаксація, усвідомленість (майндфулнес). Психоаналітичний підхід до розуміння глибинних емоційних конфліктів та їх впливу на стресостійкість.

Механізми впливу психотерапії на розвиток емоційної компетентності: формування навичок розпізнавання емоцій, управління ними та їх конструктивного використання. Групова психотерапія як засіб розвитку соціальних і емоційних навичок. Показники ефективності психотерапевтичних втручань: поліпшення саморегуляції, зменшення тривожності, підвищення емоційної стійкості.

***Завдання для самостійної роботи.*** *Проаналізуйте наукові джерела щодо використання психотерапевтичних методів для розвитку емоційної компетентності. Оберіть 2 методи (наприклад, когнітивно-поведінкову терапію та майндфулнес) і коротко опишіть їх основні техніки та механізми впливу.*

**Тема 6. Роль групової психотерапії у формуванні соціальної компетентності та збільшенні резильєнтності (4 год)**

Значення групової психотерапії у розвитку соціальних навичок, взаємодії та резильєнтності. Основи групової динаміки: роль спільного досвіду, підтримки та зворотного зв’язку у формуванні компетентності. Методи групової психотерапії, зокрема робота з груповими взаємодіями, навчання ефективному спілкуванню, емпатії, вирішенню конфліктів.

Роль групової психотерапії у подоланні соціальної ізоляції, розвитку довіри, самоповаги та соціальної гнучкості. Використання гештальт-терапії, психодрами, групових майндфулнес-практик у розвитку резильєнтності. Вплив групової психотерапії на підвищення стресостійкості через групову підтримку та моделювання адаптивних способів реагування. Показники ефективності групових втручань: зростання соціальної компетентності, розвиток емоційного інтелекту, покращення стосунків у колективі.

***Завдання для самостійної роботи.*** *Розробити 5-7 практичних рекомендацій для організації групової терапії, спрямованої на розвиток соціальної компетентності та резильєнтності (наприклад, створення безпечного середовища, принципи конфіденційності, підтримка групової динаміки).*

**Тема 7. Використання психоосвітніх програм для розвитку когнітивної компетентності та зміцнення резильєнтності (2 год)**

Психоосвітні програми як інструмент формування когнітивної компетентності, розвитку адаптивного мислення та підвищення стійкості до стресу. Роль когнітивної компетентності у професійній діяльності: аналіз, оцінка ситуацій, прийняття рішень. Зміст і структура психоосвітніх програм: модулі з розвитку когнітивної гнучкості, вирішення проблем, управління негативними установками, навчання позитивному мисленню. Методи навчання у психоосвітніх програмах: лекції, дискусії, практичні вправи, рольові ігри. Механізми впливу психоосвітніх програм: формування нових когнітивних стратегій, розвиток стресостійкості через зміну негативних переконань, формування навичок адаптивного мислення та емоційної регуляції. Показники ефективності психоосвітніх втручань: зростання когнітивної гнучкості, покращення здатності до аналізу, прийняття конструктивних рішень у стресових ситуаціях.

***Завдання для самостійної роботи***. *Підготувати презентацію на тему: "Основні методи психоосвітніх програм для розвитку когнітивної компетентності" або "Вплив навчання адаптивному мисленню на стійкість до стресу".*

**Зміст самостійної роботи здобувачів**

**Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни:**

| **Найменування видів робіт** | **Розподіл годин за формами навчання** | |
|---|---|---|
| | **денна** | **заочна** |
| Самостійна робота, год, у т.ч.: | 48 | 82 |
| Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях | 7 | 2 |
| Підготовка до практичних занять та контрольних заходів | 21 | 10 |
| Підготовка звітів з практичних робіт | - | - |
| Підготовка до поточного контролю | 2 | 4 |

| | | |
|---|---|---|
| Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення | 26 | 66 |

## ПОЛІТИКА КУРСУ

***1) щодо системи поточного і підсумкового контролю***

*Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з "Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти". Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

***2) щодо оскарження результатів контрольних заходів***

*Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

***3) щодо відпрацювання пропущених занять***

*Згідно "Положення про організацію освітнього процесу" здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

***4) щодо дотримання академічної доброчесності***

*“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

***5) щодо використання штучного інтелекту***

*“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за покликанням. “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

***6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації***

*Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анульовується без права перескладання.*

*Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.*

***7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти***

*Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за покликанням.*

*Під час вивчення навчальної дисципліни студентам надається можливість перезарахування неформальної освіти. До прикладу, із*

*запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах, відтак сертифікат, який отримали під час навчання, – є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.*

| № п/п | Перелік онлайн-курсів | Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки) |
|---|---|---|
| 1. | Платформа *prometheus*<br>*https://prometheus.org.ua/prometheus-free/psychology-of-stress/* | Тема 1. Поняття про стрес і психологічну резильєнтність особистості |

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця.

| Програмний результат навчання | Метод навчання | Метод оцінювання |
|---|---|---|
| ПРН 2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. | бесіда<br>бесіда-діалог<br>аналітичний | усний контроль<br>програмований контроль |
| ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки. | бесіда-діалог;<br>аналітичний;<br>комп'ютерні і мультимедійні методи<br>індуктивний; | самооцінювання |
| ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. | порівняльний;<br>проблемно-пошуковий<br>мозковий штурм | самооцінювання,<br>письмовий контроль |

| | | |
|---|---|---|
| ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. | синтетичний<br>бесіда | самооцінювання |
| ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість | аналітичний; | самооцінювання |
| ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності. | бесіда<br>бесіда-діалог<br>аналітичний | самооцінювання,<br>письмовий контроль |
| ПР12. Демонструвати здатність до наукової рефлексії, професійного саморозвитку й формування власного стилю психологічної діяльності, дотримуючись вимог етичних кодексів і чинного законодавства у сфері психології | бесіда<br>бесіда-діалог<br>аналітичний | самооцінювання,<br>письмовий контроль |

## ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

| **Вид** | **Зміст** | **% від загальної оцінки** | **Бал** | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **min** | **max** |
| Поточні контрольні заходи | всього | 60 | 35 | 60 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Підсумкові контрольні заходи | екзамен | 40 | 25 | 40 |
| Всього: | - | 100 | 60 | 100 |

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

***Критерії оцінювання:***

| | |
|---|---|
| ***«незадовільно»*** | володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять не значну частину навчального матеріалу; |
| ***«задовільно»*** | володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки; |

| | |
|---|---|
| ***«добре»*** | здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв'язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу; |
| ***«відмінно»*** | виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання. |

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (залік) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно зі **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

**Шкала оцінювання знань за ЄКТС:**

| **Оцінка за національною шкалою** | **Рівень досягнень, %** | **Шкала ECTS** |
|---|---|---|
| **Національна диференційована шкала** | | |
| Відмінно | 90 – 100 | A |
| Добре | 83 – 89 | B |
| | 75 – 82 | C |
| Задовільно | 67 – 74 | D |
| | 60 – 66 | E |
| Незадовільно | 35 – 59 | FX |
| | 0 – 34 | F |
| **Національна недиференційована шкала** | | |
| Зараховано | 60 – 100 | - |
| Не зараховано | 0 – 59 | - |

Студенти, які не з’явилися на залік без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

### Основна література


1. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 64. 2021. С. 62–81.
3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід рєзилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, 71 0. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Киево-Могилянська академія». - Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.


### Додаткова література


6. Бєльська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2 (85). С. 98–106.
7. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психология"*. 2021. № 64. С. 62–81. URL: https://doi.org/10.34142/231 29387.2021.64.04
8. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резилієнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33. С. 73–77.
9. Лазос Г. П. Резільєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія.* 2018. №14. С. 26–64.
10. Чернобровкіна В., Чернобровкін В. Феномен резильєнтності у контексті соціо-екологічного підходу і дискурсу. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. № 3. 2020. С. 59–66.