

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Факультет суспільних і прикладних наук

Кафедра психології

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з

навчально-методичної роботи

 **Ярослав ШТАНЬКО**

«31» серпня 2026 р.

Ресурсна психологія

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань:	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність:	С4 Психологія
Освітньо-професійна програма:	«Практична психологія»
Освітній рівень:	Другий (магістерський)
Статус дисципліни:	Вибіркова
Мова викладання, навчання та оцінювання:	Українська
Семестр викладання	3

м. Івано-Франківськ
2026

РОЗРОБНИК:

к. психол. наук, доцент,
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри психології

протокол № 1 від 28.08.2026
завідувач кафедри психології



Олена ХАЛІК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОПП



Олександра ПИТЛЮК-СМЕРЕЧИНСЬКА

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол №1 від 31.08.2026 р.

e-mail	olena.khalik@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	Кафедра психології, 316 аудиторія
Посилання на сайт	https://ukd.edu.ua
Сторінка курсу в СДО	https://online.ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни «Ресурсна психологія»

Навчальна дисципліна «Ресурсна психологія» спрямована на формування системного розуміння психологічних ресурсів особистості, механізмів їх формування, збереження, актуалізації та відновлення, а також їхньої ролі в адаптації, саморозвитку й підтриманні психологічного благополуччя. У межах курсу розглядаються сучасні теоретичні підходи до вивчення психологічних ресурсів, концепції психологічної ресурсності, самодетермінації, життєстійкості, резильєнтності й толерантності до невизначеності. Особливу увагу приділено усвідомленості, позитивним емоціям, емоційній саморегуляції, соціальній і професійній підтримці як ресурсам особистості.

Курс поєднує теоретичний аналіз із дослідженням психологічної ресурсності, критичним оцінюванням емпіричних досліджень і доказовості психологічних практик, аналізом професійно орієнтованих кейсів та проєктуванням ресурсно орієнтованих психологічних занять. Розглядаються можливості психологічної самодопомоги в кризових обставинах, особливості підтримання ресурсів різних соціальних і професійних груп, етичні вимоги та межі професійної компетентності психолога.

Метою навчальної дисципліни «Ресурсна психологія» є формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань і практичних умінь щодо дослідження психологічних ресурсів особистості, розуміння механізмів їх формування, збереження, актуалізації та відновлення, а також науково обґрунтованого добору, адаптації та проєктування ресурсно орієнтованих психологічних практик для підтримання психологічного благополуччя, особистісного розвитку й адаптації до складних життєвих обставин.

Завдання курсу:

- сформувати розуміння основних понять, теоретичних підходів і моделей ресурсної психології, закономірностей формування, збереження, втрати та відновлення психологічних ресурсів особистості;
- ознайомити з концепціями психологічної ресурсності та методологічними підходами до її дослідження, сформувати вміння обґрунтовано добирати психодіагностичні методики й оцінювати обмеження їх застосування;

- розкрити значення самодетермінації, автономної мотивації, життєстійкості, резильєнтності та толерантності до невизначеності для психологічного благополуччя й адаптації особистості;
- сформувати розуміння психологічних механізмів усвідомленості, позитивних емоцій та емоційної саморегуляції, можливостей і обмежень відповідних психологічних практик;
- розвинути вміння аналізувати ресурсні втрати, наявні й потенційні ресурси особистості, чинники ресурсного виснаження та можливості відновлення ресурсів у складних життєвих ситуаціях;
- ознайомити з науково обґрунтованими підходами до психологічної самопомоги в кризових обставинах, соціальної та професійної підтримки, профілактики професійного виснаження;
- розвинути здатність критично аналізувати наукові джерела, оцінювати доказовість ресурсно орієнтованих психологічних практик і адаптувати їх до потреб різних цільових груп;
- сформувати вміння проєктувати ресурсно орієнтовані психологічні заняття, визначати їхню мету, очікувані результати, зміст, умови застосування та способи оцінювання результативності з дотриманням професійно-етичних вимог.

Здобувачі вищої освіти повинні знати:

- основні поняття, теоретичні підходи та моделі ресурсної психології, зокрема теорію збереження ресурсів С. Гобфолла та теорію розширення й побудови ресурсів Б. Фредріксон;
- види, структуру та функції психологічних ресурсів особистості, механізми їх формування, збереження, актуалізації, втрати та відновлення;
- концептуальні засади психологічної ресурсності особистості, основні підходи до її дослідження, призначення, психометричні характеристики й обмеження застосування опитувальника О. Штепи;
- теоретичні засади самодетермінації та психологічного благополуччя, роль базових психологічних потреб, автономної мотивації й особистісних цінностей у розвитку особистості;
- основні концепції життєстійкості, резильєнтності й толерантності до невизначеності, їхнє значення для адаптації до несприятливих і складних життєвих обставин;

- психологічні механізми усвідомленості, позитивних емоцій та емоційної саморегуляції, наукові засади, можливості й обмеження відповідних практик;
- основні підходи до підтримання психологічного здоров'я та самодопомоги в кризових обставинах, принципи психологічної підтримки після травматичних подій, можливості й обмеження матеріалів і програм ВООЗ;
- теоретичні моделі соціальної підтримки та професійних ресурсів, чинники професійного виснаження, принципи організаційної підтримки професійного благополуччя;
- принципи критичного оцінювання наукових досліджень і доказовості психологічних практик, вимоги до проектування ресурсно орієнтованих психологічних занять та оцінювання їхньої результативності;
- професійно-етичні вимоги, безпекові застереження та межі компетентності психолога під час дослідження психологічної ресурсності й застосування ресурсно орієнтованих практик.

Здобувачі вищої освіти повинні вміти:

- аналізувати психологічні ресурси особистості, визначати чинники їх втрати, збереження та відновлення в різних життєвих і професійних ситуаціях;
- добирати валідні й надійні методи дослідження психологічної ресурсності, інтерпретувати результати та планувати емпіричне дослідження з дотриманням етичних вимог;
- аналізувати роль самодетермінації, життєстійкості, резильєнтності та толерантності до невизначеності в підтриманні психологічного благополуччя й адаптації особистості;
- критично опрацьовувати наукові джерела, оцінювати доказовість психологічних практик та обґрунтовувати їх добір відповідно до потреб цільової групи;
- добирати й адаптувати ресурсно орієнтовані практики усвідомленості, емоційної саморегуляції та психологічної самодопомоги з урахуванням можливостей і обмежень їх застосування;
- визначати соціальні та професійні ресурси психологічного благополуччя, розробляти рекомендації щодо підтримання ресурсів і профілактики професійного виснаження;

- проектувати ресурсно орієнтовані психологічні заняття для різних цільових груп, обґрунтовувати їхній зміст і визначати способи оцінювання результативності;
- дотримуватися професійно-етичних принципів, оцінювати ризики психологічних практик і межі власної компетентності, визначати потребу в залученні інших фахівців.

Компетентності та програмні результати навчання, формуванню яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Ресурсна психологія»

Шифр та назва компетентності	Шифр та назва програмних результатів навчання
ІК. Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог. ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми. ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики. СК3. Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності. СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.	ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації. ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності. ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	2		
Семестр	3		
Кількість кредитів ЄКТС	3		
Аудиторні навчальні заняття		денна форма	заочна форма
	лекції	14 г	2 г
	практичні	16 г	4 г
Самостійна робота	Самостійна робота	60 г	84 г
Форма підсумкового контролю	Екзамен		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Пререквізити	Постреквізити
Психологія здоров'я та благополуччя особистості, Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я, Перша психологічна допомога та кризові інтервенції	не передбачені

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем лекційного матеріалу

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Психологічні ресурси особистості: сутність, структура та основні теоретичні підходи (2 год.)

Ресурсний підхід у сучасній психології. Поняття психологічних ресурсів особистості, їхні основні характеристики та функції. Внутрішні й зовнішні ресурси особистості. Особистісні, соціальні, мотиваційні та емоційні ресурси.

Значення психологічних ресурсів для адаптації, саморегуляції, особистісного розвитку та підтримання психологічного благополуччя.

Основні теоретичні підходи до вивчення психологічних ресурсів. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла: принципи збереження, втрати, накопичення та інвестування ресурсів. Теорія розширення й побудови ресурсів Б. Фредріксон: роль позитивних емоцій у формуванні довготривалих особистісних ресурсів.

Питання для самостійного вивчення. Ресурсні каравани та умови їх формування в теорії С. Гобфолла. Психологічні ресурси в організаційному середовищі: особливості їх збереження та втрати. Емпіричні дослідження впливу позитивних емоцій на формування особистісних ресурсів. Можливості та обмеження застосування ресурсного підходу в психологічному консультуванні [О12; Д8; Д10].

Тема 2. Психологічна ресурсність особистості та методи її дослідження (2 год.)

Психологічна ресурсність особистості як предмет наукового дослідження. Співвідношення понять «психологічні ресурси», «ресурсний потенціал», «психологічна ресурсність» і «ресурсна насиченість». Концептуальні засади психологічної ресурсності в працях О. Штепи. Структура та функції психологічної ресурсності. Усвідомлення, актуалізація та відновлення особистісних ресурсів.

Основні підходи до дослідження психологічної ресурсності. Опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи: призначення, структура та загальні принципи інтерпретації результатів. Етичні засади дослідження психологічних ресурсів особистості.

Питання для самостійного вивчення. Психологічна ресурсність як предиктор етичних поглядів особистості за результатами досліджень О. Штепи. Самоменеджмент як засіб усвідомленого використання й відновлення особистісних ресурсів. Психометричні характеристики опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи: надійність, валідність та обмеження застосування. Можливості та обмеження кількісних і якісних методів дослідження психологічної ресурсності особистості [О12; Д5; Д6; Д7].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРОЗВИТКУ

Тема 3. Самодетермінація та психологічне благополуччя особистості (2 год.)

Самодетермінація як психологічний механізм особистісного розвитку та підтримання психологічного благополуччя. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Базові психологічні потреби в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Внутрішня й зовнішня мотивація. Інтеріоризація та формування автономної регуляції поведінки.

Психологічне благополуччя особистості в концепції К. Ріфф: автономія, управління середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки, життєві цілі та самоприйняття. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості в дослідженнях Л. Сердюк. Взаємозв'язок задоволення базових психологічних потреб, автономної мотивації та психологічного благополуччя.

Питання для самостійного вивчення. Фрустрація базових психологічних потреб та її психологічні наслідки. Вплив стилю педагогічної взаємодії на автономну мотивацію здобувачів освіти. Психологічні технології сприяння самодетермінації особистості. Роль особистісних цінностей і життєвих цілей у формуванні автономної мотивації [O5; O7; D9; E3].

Тема 4. Життєстійкість, резильєнтність і толерантність до невизначеності (2 год.)

Життєстійкість і резильєнтність у системі психологічних ресурсів особистості. Концепція життєстійкості С. Мадді: залученість, контроль і прийняття виклику. Резильєнтність як динамічний процес адаптації до несприятливих життєвих обставин у концепції Е. Маслен. Сучасні підходи до дослідження життєстійкості та резильєнтності в працях О. Кокуна. Спільні та відмінні характеристики життєстійкості й резильєнтності.

Толерантність до невизначеності як психологічний ресурс. Концептуальні засади дослідження толерантності до невизначеності С. Баднера. Толерантність та інтолерантність до невизначеності. Когнітивні,

емоційні та поведінкові аспекти реагування на невизначеність. Значення толерантності до невизначеності для адаптації та ухвалення рішень.

Питання для самостійного вивчення. Вікові особливості розвитку резильєнтності. Сімейні та соціальні умови формування резильєнтності в дитячому й юнацькому віці. Толерантність до невизначеності як ресурс суб'єктивного благополуччя молоді в дослідженнях І. Коробки. Програми розвитку життєстійкості та резильєнтності: зміст, принципи й можливості застосування. Особливості дослідження резильєнтності в українському соціокультурному контексті [O2; O3; Д1; Д4; Д11; Д12; Е4; Е5].

Тема 5. Усвідомленість, позитивні емоції та саморегуляція як психологічні ресурси (2 год.)

Усвідомленість як психологічний феномен і ресурс особистості. Концептуальні засади усвідомленості в підході Дж. Кабат-Зінна. Основні характеристики усвідомленої уваги. Психологічні механізми усвідомленості: регуляція уваги, усвідомлення емоційних станів і безоцінне ставлення до власного досвіду.

Емоційна саморегуляція в процесуальній моделі Дж. Гросса. Основні стратегії регуляції емоцій та їхнє значення для психологічної адаптації. Позитивні емоції як ресурс підтримання психологічного благополуччя в контексті досліджень Б. Фредріксон. Взаємозв'язок усвідомленості, позитивних емоцій та емоційної саморегуляції.

Питання для самостійного вивчення. Програма зниження стресу на основі усвідомленості (MBSR) Дж. Кабат-Зінна: структура та особливості застосування. Самоспівчуття в концепції К. Нефф. Практики вдячності в дослідженнях Р. Еммонса. Емпіричні дослідження ефективності практик усвідомленості. Обмеження та застереження щодо їх самостійного застосування [O1; O12; Д10; Е6; Е7].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ РОЗВИТКУ

Тема 6. Ресурси психологічного здоров'я та самодопомога в кризових обставинах (2 год.)

Психологічне здоров'я особистості в умовах кризових життєвих обставин. Концепція психологічного здоров'я та практики життєтворення особистості в дослідженнях Т. Титаренко. Психологічні особливості переживання тривалої травматизації. Відновлення життєвої неперервності, осмисленості повсякденного життя та здатності до планування майбутнього. Психологічні ресурси підтримання позитивного психічного здоров'я в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення в дослідженнях Л. Сердюк.

Психологічна самодопомога в кризових обставинах. Принципи психологічної підтримки, орієнтованої на безпеку, стабілізацію стану та відновлення повсякденного функціонування. П'ять основних елементів підтримки після масових травматичних подій у підході С. Гобфолла та співавторів: відчуття безпеки, заспокоєння, особистісна й колективна дієвість, соціальна пов'язаність і надія. Межі застосування самодопомоги та необхідність залучення фахової допомоги.

Питання для самостійного вивчення. Практики конструювання здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах за Т. Титаренко. Ставлення до здоров'я в загрозливих життєвих обставинах. Структура та зміст посібника ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу». Програма ВООЗ Self-Help Plus (SH+): мета, структура та умови реалізації. Етичні й безпекові вимоги до використання практик психологічної самодопомоги [О6; О9; О10; Д3; Е8; Е9].

Тема 7. Соціальні та професійні ресурси підтримання психологічного благополуччя (2 год.)

Соціальна підтримка як чинник збереження психологічного здоров'я. Концепція соціальної підтримки Дж. Кобба. Модель прямого та буферного впливу соціальної підтримки на психологічне здоров'я Ш. Коена та Т. Віллса. Сприйнята й фактично отримана соціальна підтримка. Відповідність виду підтримки потребам людини в конкретній життєвій ситуації. Можливі негативні наслідки неадекватної або надмірної допомоги.

Професійне благополуччя та ресурси фахівців соціономічних професій. Модель професійних вимог і ресурсів А. Баккера та Е. Демеруті. Взаємозв'язок професійного навантаження, доступності робочих ресурсів, залученості до роботи та професійного виснаження. Організаційні умови

підтримання професійного благополуччя. Розподіл відповідальності між працівником і організацією за профілактику професійного виснаження.

Питання для самостійного вивчення. Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї та громади в умовах суспільних криз. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану. Організаційні програми профілактики професійного виснаження: зміст і результати впровадження. Супервізія та інтервізія як форми професійної підтримки фахівців допоміжних професій [O2; O4; O6; D2; E1; E2].

Зміст практичних занять

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Практичне заняття 1. Ресурсний аналіз складних життєвих ситуацій (2 год.)

Аналіз ресурсного забезпечення особистості на основі навчальних кейсів. Виявлення ресурсних втрат, наявних і потенційних ресурсів, бар'єрів їх використання. Обґрунтування можливих напрямів ресурсно орієнтованої психологічної підтримки. Обговорення обмежень ресурсного підходу під час роботи з різними категоріями клієнтів.

Завдання для самостійної роботи. 1. Підготувати аналітичний розбір одного з запропонованих кейсів: визначити ресурсні втрати, доступні ресурси, можливості їх відновлення та ризики запропонованих психологічних втручань.

або

Здійснити критичний аналіз сучасної емпіричної публікації, присвяченої застосуванню ресурсного підходу в психологічному консультуванні. Охарактеризувати дослідницький дизайн, основні результати та можливості їх практичного використання.

Практичне заняття 2. Методологія та методи дослідження психологічної ресурсності особистості (2 год.)

Аналіз можливостей застосування опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи для вирішення конкретних дослідницьких завдань. Інтерпретація результатів за навчальними протоколами. Визначення методологічних обмежень психодіагностичного дослідження. Розроблення дизайну невеликого емпіричного дослідження психологічної ресурсності з обґрунтуванням вибору методів.

Завдання для самостійної роботи. 1. Підготувати критичний огляд психометричних характеристик опитувальника О. Штепи на основі публікації про його розроблення й апробацію. Визначити, для яких дослідницьких завдань його застосування є обґрунтованим.

або

Розробити програму емпіричного дослідження психологічної ресурсності певної соціальної або професійної групи: сформулювати проблему, мету, гіпотезу, визначити вибірку, методи збору й аналізу даних та етичні вимоги.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРОЗВИТКУ

Практичне заняття 3. Психологічні технології підтримання автономної мотивації та благополуччя (2 год.)

Аналіз випадків фрустрації базових психологічних потреб в освітньому та професійному середовищі. Оцінювання впливу особливостей міжособистісної взаємодії на автономну мотивацію. Розроблення психологічних рекомендацій щодо підтримання автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Критичне обговорення можливостей застосування технологій сприяння самодетермінації.

Завдання для самостійної роботи. 1. Розробити комплекс рекомендацій для викладачів щодо підтримання автономної мотивації здобувачів вищої освіти, обґрунтувавши кожну рекомендацію положеннями теорії самодетермінації.

або

Проаналізувати наукове дослідження, присвячене зв'язку задоволення базових психологічних потреб із психологічним благополуччям, і визначити

можливості застосування його результатів в освітній або професійній практиці.

Практичне заняття 4. Оцінювання та розвиток ресурсів адаптації до невизначеності (2 год.)

Аналіз психологічних особливостей реагування на невизначеність у різних життєвих ситуаціях. Розгляд навчальних кейсів, що передбачають ухвалення рішень за умов неповної інформації. Оцінювання доцільності застосування програм розвитку життєстійкості та резильєнтності для різних цільових груп. Розроблення пропозицій щодо адаптації окремих компонентів таких програм до конкретних умов.

Завдання для самостійної роботи. 1. Здійснити порівняльний аналіз двох науково обґрунтованих програм розвитку резильєнтності за метою, цільовою групою, змістом, тривалістю та наявними доказами ефективності.

або

Підготувати аналітичний огляд емпіричних досліджень толерантності до невизначеності в умовах суспільних криз. Визначити особливості дослідницьких підходів і можливості практичного використання отриманих результатів.

Практичне заняття 5. Науково обґрунтований добір практик усвідомленості та емоційної саморегуляції (2 год.)

Аналіз психологічних практик усвідомленості, вдячності та самоспівчуття з погляду їхніх цілей, механізмів дії та емпіричної обґрунтованості. Опрацювання окремих вправ і визначення умов їх доцільного застосування. Аналіз ризиків універсального використання ресурсних практик без урахування індивідуальних особливостей людини. Розроблення критеріїв підбору практик для конкретних психологічних запитів.

Завдання для самостійної роботи. 1. Підготувати критичний огляд двох емпіричних досліджень ефективності практик усвідомленості, звернувши увагу на вибірку, методи оцінювання результатів і методологічні обмеження.

або

Розробити науково обґрунтований комплекс коротких практик емоційної саморегуляції для визначеної цільової групи. Описати показання, обмеження, етичні застереження та способи оцінювання результатів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ РОЗВИТКУ

Практичне заняття 6. Аналіз і адаптація ресурсно орієнтованих підходів до психологічної самодопомоги (2 год.)

Критичний аналіз матеріалів ВООЗ із психологічної самодопомоги в умовах стресу. Визначення цільових груп, можливостей і обмежень застосування запропонованих практик. Аналіз навчальних кейсів, що потребують розмежування самодопомоги, психологічної підтримки та спеціалізованої допомоги. Розроблення інформаційних матеріалів із психологічної самодопомоги для визначеної цільової групи.

Завдання для самостійної роботи. 1. Підготувати експертний аналіз посібника ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу»: визначити його цільову аудиторію, структуру, психологічні механізми запропонованих практик і можливості використання в українському контексті.

або

Проаналізувати програму ВООЗ Self-Help Plus (SH+) як приклад структурованого психологічного втручання: охарактеризувати її організаційні вимоги, підготовку ведучих, цільові групи та наявні дослідження ефективності.

Практичне заняття 7. Проєктування системи соціальної та професійної підтримки (2 год.)

Аналіз організаційних умов, що сприяють професійному благополуччю або підвищують ризик виснаження. Робота з навчальними кейсами фахівців соціономічних професій. Визначення потреб у соціальній і професійній підтримці. Розроблення комплексної програми профілактики професійного виснаження, що поєднує індивідуальні, міжособистісні й організаційні заходи.

Завдання для самостійної роботи. 1. Розробити проєкт програми підтримання професійного благополуччя для працівників конкретної

організації з урахуванням професійних вимог, доступних ресурсів і можливостей оцінювання результативності.

або

Підготувати критичний аналіз сучасних досліджень ефективності супервізії, інтервізії або організаційних програм профілактики професійного виснаження.

Практичне заняття 8. Проєктування та презентація ресурсно орієнтованих психологічних практик (2 год.)

Презентація індивідуальних проєктів ресурсно орієнтованого психологічного заняття для визначеної цільової групи. Наукове обґрунтування обраних психологічних підходів і практик. Оцінювання відповідності змісту заняття потребам цільової групи. Обговорення етичних і безпекових аспектів. Взаємооцінювання проєктів за попередньо визначеними критеріями.

Самостійна робота. Індивідуальне проєктне завдання. Розробити ресурсно орієнтоване психологічне заняття тривалістю 45–60 хвилин для обраної цільової групи. Проєкт має містити характеристику цільової групи, аналіз її психологічних потреб, мету та очікувані результати заняття, наукове обґрунтування обраних підходів, детальний сценарій, опис практик, етичні й безпекові застереження та інструменти оцінювання результативності. Підготувати презентацію для захисту проєкту.

Перелік тем лекцій для аудиторної роботи для заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Психологічні ресурси особистості: сутність, структура та основні теоретичні підходи (1 год.)

Ресурсний підхід у сучасній психології. Поняття психологічних ресурсів особистості, їхні основні характеристики, види та функції. Теорія збереження ресурсів С. Гобфолла: принципи збереження, втрати та накопичення ресурсів. Теорія розширення й побудови ресурсів Б. Фредріксон: роль позитивних емоцій у формуванні довготривалих особистісних ресурсів.

Питання для самостійного вивчення. Ресурсні каравани та умови їх формування в теорії С. Гобфолла. Психологічні ресурси в організаційному середовищі: особливості їх збереження та втрати. Емпіричні дослідження впливу позитивних емоцій на формування особистісних ресурсів. Можливості та обмеження застосування ресурсного підходу в психологічному консультуванні [О12; Д8; Д10].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ РОЗВИТКУ

Тема 6. Ресурси психологічного здоров'я та самодопомога в кризових обставинах (1 год.)

Психологічне здоров'я особистості в умовах кризових життєвих обставин. Підходи Т. Титаренко до підтримання психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації. Особистісні ресурси позитивного психічного здоров'я в дослідженнях Л. Сердюк. Основні принципи психологічної самодопомоги. П'ять елементів підтримки після масових травматичних подій у підході С. Гобфолла та співавторів: безпека, заспокоєння, особистісна й колективна дієвість, соціальна пов'язаність і надія. Можливості й обмеження самодопомоги.

Питання для самостійного вивчення. Практики конструювання здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах за Т. Титаренко. Ставлення до здоров'я в загрозливих життєвих обставинах. Структура та зміст посібника ВООЗ «Важливі навички в періоді стресу». Програма ВООЗ Self-Help Plus (SH+): мета, структура та умови реалізації. Етичні й безпекові вимоги до використання практик психологічної самодопомоги [О6; О9; О10; Д3; Е8; Е9].

Теми лекцій для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 2. Психологічна ресурсність особистості та методи її дослідження.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРОЗВИТКУ

Тема 3. Самодетермінація та психологічне благополуччя особистості.

Тема 4. Життєстійкість, резильєнтність і толерантність до невизначеності.

Тема 5. Усвідомленість, позитивні емоції та саморегуляція як психологічні ресурси.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ РОЗВИТКУ

Тема 7. Соціальні та професійні ресурси підтримання психологічного благополуччя.

Теми практичних занять винесені на аудиторну роботу для здобувачів заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Практичне заняття 1. Методологія та методи дослідження психологічної ресурсності особистості (2 год.)

Аналіз можливостей застосування опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи для вирішення конкретних дослідницьких завдань. Інтерпретація результатів за навчальними протоколами. Критичне оцінювання методологічних обмежень психодіагностичного дослідження. Обґрунтування вибору методів для дослідження психологічної ресурсності різних соціальних і професійних груп.

Завдання для самостійної роботи. 1. Критичний аналіз психометричних характеристик опитувальника психологічної ресурсності О. Штепи з визначенням можливостей та обмежень його застосування.

або

Розроблення програми емпіричного дослідження психологічної ресурсності обраної соціальної або професійної групи з обґрунтуванням методів, вибірки та етичних засад дослідження.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРОЗВИТКУ

Практичне заняття 2. Ресурси адаптації до невизначеності та складних життєвих обставин (2 год.)

Аналіз навчальних кейсів, пов'язаних з ухваленням рішень за умов невизначеності. Визначення психологічних чинників, що ускладнюють адаптацію, та ресурсів, які можуть їй сприяти. Критичне оцінювання програм розвитку життєстійкості й резильєнтності для різних цільових груп. Розроблення та обґрунтування рекомендацій щодо підтримання адаптаційних ресурсів у конкретних життєвих ситуаціях.

Завдання для самостійної роботи. 1. Порівняльний аналіз двох програм розвитку резильєнтності за цільовою аудиторією, змістом, методами та наявними доказами ефективності.

або

Критичний аналіз сучасного емпіричного дослідження толерантності до невизначеності та її зв'язку з психологічним благополуччям із визначенням можливостей практичного застосування отриманих результатів.

Теми практичних занять винесені для самостійного опрацювання здобувачами заочної форми навчання

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕСУРСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тема 1. Ресурсний аналіз складних життєвих ситуацій.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА САМОРОЗВИТКУ

Тема 3. Психологічні технології підтримання автономної мотивації та благополуччя.

Тема 5. Науково обґрунтований добір практик усвідомленості та емоційної саморегуляції.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ РОЗВИТКУ

Тема 6. Аналіз і адаптація ресурсно орієнтованих підходів до психологічної самопомоги.

Тема 7. Проєктування системи соціальної та професійної підтримки.

Практичне заняття 8. Проєктування та презентація ресурсно орієнтованих психологічних практик (подання в СДО).

Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни

«Ресурсна психологія»

Найменування видів робіт	Розподіл годин	
	денна форма	заочна форма
Самостійна робота, год, у т.ч.:	60	84
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	16	8
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів	21	8
Підготовка до поточного контролю	6	10
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	17	58

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

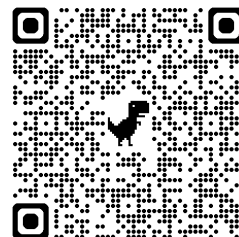
Для вивчення дисципліни необхідні:

- навчальна аудиторія з можливістю організації роботи в парах і малих групах;
- комп'ютер та мультимедійне обладнання;
- доступ до мережі Інтернет і системи дистанційного навчання Moodle;
- навчальні кейси;
- дидактичні матеріали для рольового і симуляційного відпрацювання практичних навичок;
- доступ до рекомендованих нормативних, наукових і методичних електронних ресурсів.

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](#).

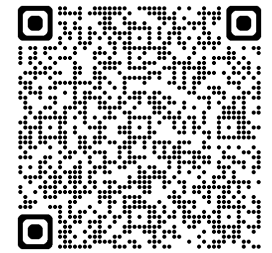
2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

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 систему забезпечення академічної доброчесності” 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

“Політика використання штучного інтелекту” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#). “Положення про систему забезпечення академічної доброчесності” 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. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання. Ознайомитись з відповідним документом можна за [посиланням](#).

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [посиланням](#).



№ п/п	Перелік онлайн-курсів	Результати навчання / складові освітнього компонента, щодо яких може здійснюватися процедура визнання
1.	Платформа Coursera Science of well being https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being#modules (сертифікат безкоштовно за умови написання мотиваційного листа і отримання підтвердження)	Тема 3. Самодетермінація та психологічне благополуччя особистості (аспект психологічного благополуччя). Тема 5. Усвідомленість, позитивні емоції та саморегуляція як психологічні ресурси (практики підтримання благополуччя).
2.	Платформа Coursera Managing Emotions in Times of Uncertainty & Stress https://www.coursera.org/learn/managing-emotions-uncertainty-stress	Тема 4. Життєстійкість, резильєнтність і толерантність до невизначеності (реагування на невизначеність). Тема 5. Усвідомленість, позитивні емоції та саморегуляція як психологічні ресурси (регуляція емоцій).

3.	Платформа Coursera De-Mystifying Mindfulness https://www.coursera.org/learn/mindfulness	Тема 5. Усвідомленість, позитивні емоції та саморегуляція як психологічні ресурси (усвідомленість і відповідні практики).
----	--	---

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни «Ресурсна психологія» застосовуються проблемно-пошукові, аналітичні, інтерактивні та практикоорієнтовані методи навчання, спрямовані на критичний аналіз теоретичних підходів і емпіричних досліджень психологічних ресурсів особистості, дослідження психологічної ресурсності, виявлення чинників ресурсного виснаження та можливостей відновлення ресурсів, обґрунтований добір доказових практик розвитку резильєнтності, усвідомленості й емоційної саморегуляції, аналіз професійно орієнтованих кейсів, проектування та адаптацію ресурсно орієнтованих психологічних практик до потреб різних цільових груп, а також дотримання професійно-етичних принципів і усвідомлення меж фахової компетентності психолога.

Програмний результат навчання	Методи навчання	Методи оцінювання
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	Кейс-метод; проблемний метод; моделювання професійних ситуацій; аналіз етичних дилем; рефлексивний метод.	практичний контроль; письмовий контроль
ПР10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.	Проблемно-пошуковий метод; дискусії	усний контроль, взаємооцінювання
ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності	Кейс-метод, метод проєктів, моделювання професійних ситуацій	письмовий контроль, самооцінювання

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	Аудиторна робота на практичних заняттях, виконання самостійної роботи	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», яке розміщено на сайті університету в розділі «Публічна інформація»: <https://ukd.edu.ua/node/1149> результатів навчання.

Поточний контроль проводиться викладачами під час практичних занять, а також при виконанні самостійної роботи. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та студентами в процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки студентів до виконання конкретної роботи. Форми оцінювання поточної навчальної діяльності стандартизовані та включають контроль теоретичної та практичної підготовки. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування, виконання письмових завдань, виступів здобувачів, участі їх у дискусіях,

представлення презентації на практичних заняттях, а також виконання самостійних робіт протягом семестру.

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» (далі – Журнал) на підставі чотирибальної шкали – «2»; «3»; «4»; «5». У разі відсутності здобувача на практичному занятті виставляють «н». За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюють підсумкову оцінку та здійснюють підрахунок пропущених занять. «Усереднену» оцінку переводять у 100-бальну шкалу.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі денної форми зобов'язані відпрацювати **впродовж трьох наступних тижнів**. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в». У разі недотримання цієї норми, замість «н» у журналі в графі практичних занять буде виставлено «0» (нуль балів) без права перескладання.

Здобувачі денної форми повинні мати оцінки з **не менше 50% аудиторних занять**.

Для здобувачів денної та заочної форми навчання передбачена обов'язкова самостійна робота, яка враховується в поточному контролі.

Критерії оцінювання відповіді на практичному занятті

Під час оцінювання відповіді та виконання завдань на практичному занятті враховуються:

- Знання та розуміння навчального матеріалу — 1 бал: правильність і повнота розкриття основних положень теми.
- Володіння понятійним апаратом — 1 бал: коректність використання понять, теорій ресурсної психології.
- Застосування знань на практиці — 1 бал: здатність аналізувати практичні ситуації та обґрунтовано застосовувати відповідні психологічні знання і методи.

- Виконання практичного завдання — 1 бал: правильність, повнота та самостійність виконання завдання з дотриманням професійно-етичних вимог.
- Обґрунтованість відповіді та висновків — 1 бал: логічність, аргументованість і самостійність висновків.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на практичному занятті:

<i>Кількість балів</i>	<i>Характеристика</i>
<i>5 балів</i>	Здобувач(ка) повно й правильно розкриває зміст питання, коректно використовує понятійний апарат ресурсної психології, демонструє розуміння теоретичних підходів до психологічної ресурсності, резильєнтності та саморегуляції. Самостійно аналізує практичні ситуації, обґрунтовано добирає ресурсно орієнтовані психологічні практики та правильно виконує практичне завдання. Висновки логічні, аргументовані, професійно-етичні вимоги дотримано.
<i>4 бали</i>	Здобувач(ка) загалом правильно розкриває зміст питання, володіє основними поняттями ресурсної психології та застосовує теоретичні знання до аналізу практичних ситуацій. Практичне завдання виконано переважно правильно, однак допущено окремі неточності у визначенні психологічних ресурсів, доборі практик або обґрунтуванні висновків.
<i>3 бали</i>	Здобувач(ка) демонструє базове розуміння навчального матеріалу, проте відповідь неповна або містить суттєві неточності. Частково застосовує теоретичні знання до аналізу психологічної ресурсності, чинників ресурсного виснаження та способів відновлення ресурсів. Практичне завдання виконано не повністю, вибір психологічних практик і висновки недостатньо обґрунтовані.
<i>2 бали</i>	Здобувач(ка) демонструє фрагментарне розуміння навчального матеріалу, допускає істотні помилки у використанні понять ресурсної психології. Має труднощі з аналізом психологічних ресурсів і добorem відповідних практик. Практичне завдання виконано частково, запропоновані рішення поверхові або недостатньо обґрунтовані.

Критерії оцінювання самостійної роботи:

Під час оцінювання самостійної роботи враховуються:

- Повнота та правильність виконання завдання: відповідність змісту роботи поставленій меті та вимогам.

- Розуміння теоретичного матеріалу: знання основних концепцій ресурсної психології, психологічної ресурсності, резильєнтності, усвідомленості та емоційної саморегуляції.
- Аналітичні вміння: здатність визначати психологічні ресурси особистості, аналізувати чинники ресурсного виснаження та можливості відновлення ресурсів.
- Практична спрямованість: обґрунтованість добору й адаптації ресурсно орієнтованих психологічних практик відповідно до потреб цільової групи.
- Самостійність і якість виконання: критичне використання наукових джерел, логічність, структурованість, аргументованість висновків, дотримання професійно-етичних вимог і правил оформлення роботи.

Кількість балів	Опис критерію
5 балів	Завдання виконано повністю й самостійно. Робота демонструє ґрунтовне розуміння теоретичних засад ресурсної психології, уміння аналізувати психологічні ресурси особистості, чинники їх виснаження та можливості відновлення. Добір ресурсно орієнтованих практик науково обґрунтований і відповідає визначеним психологічним потребам. Висновки аргументовані, професійно-етичні вимоги дотримано. Робота логічно структурована та належно оформлена.
4 бали	Завдання виконано переважно повністю. Здобувач(ка) демонструє достатнє розуміння матеріалу, уміє аналізувати психологічні ресурси та застосовувати теоретичні знання до практичних завдань. Запропоновані психологічні практики й висновки загалом обґрунтовані, однак окремі аспекти аналізу, адаптації практик або оцінювання їх результативності потребують уточнення.
3 бали	Завдання виконано частково або з окремими суттєвими недоліками. Робота демонструє базове розуміння ресурсної психології, проте аналіз психологічних ресурсів і чинників їх виснаження переважно описовий. Добір психологічних практик, їх адаптація або запропоновані висновки недостатньо обґрунтовані. Наявні недоліки у структурі, логіці викладу чи оформленні роботи.
2 бали	Завдання виконано фрагментарно або зі значними недоліками. Розуміння теоретичних положень поверхове, допущено істотні помилки в аналізі психологічної ресурсності, визначенні ресурсних потреб або доборі психологічних практик. Висновки недостатньо аргументовані, робота має суттєві недоліки у структурі чи оформленні та потребує значного доопрацювання.
0 балів	Завдання не виконано або подана робота не відповідає основним вимогам і не демонструє розуміння теми.

Критерії оцінювання індивідуального проєктного завдання

Індивідуальне проєктне завдання передбачає розроблення ресурсно орієнтованого психологічного заняття для визначеної цільової групи. Проєкт має містити характеристику цільової прергрупи та її психологічних потреб, мету й очікувані результати заняття, наукове обґрунтування обраних підходів, детальний сценарій, опис психологічних практик, етичні й безпекові застереження та способи оцінювання результативності.

Критерії оцінювання індивідуального проєктного завдання:

- Аналіз психологічних потреб і ресурсів обраної цільової групи.
- Чіткість формулювання мети, завдань та очікуваних результатів заняття.
- Наукове обґрунтування добору психологічних підходів і практик, критичне використання наукових джерел.
- Логічність, послідовність і практична здійсненність сценарію заняття тривалістю 45–60 хвилин.
- Урахування професійно-етичних вимог, безпеки, обмежень застосування практик і меж компетентності психолога.
- Обґрунтованість способів оцінювання результативності заняття.
- Якість оформлення проєкту та його презентації.

<i>Кількість балів</i>	Опис критерію
5 балів	Проєкт повністю відповідає вимогам. Ґрунтовно проаналізовано потреби й ресурси цільової групи; чітко визначено мету, завдання та очікувані результати. Добір і адаптацію практик обґрунтовано науковими джерелами з критичним оцінюванням їхньої доказовості. Сценарій логічний, послідовний і реалістичний, розрахований на 45–60 хвилин. Повністю враховано етичні й безпекові вимоги, обмеження практик і межі компетентності психолога. Запропоновано доцільні способи оцінювання результативності. Проєкт якісно оформлено та представлено.

4 бали	Проект відповідає основним вимогам. Потреби й ресурси цільової групи проаналізовано, мету, завдання та очікувані результати визначено. Практики науково обгрунтовані, сценарій відповідає встановленій тривалості. Окремі аспекти критичного аналізу джерел, адаптації практик, оцінювання результативності або презентації потребують уточнення. Етичні й безпекові вимоги та межі компетентності загалом враховано.
3 бали	Проект містить основні компоненти, проте аналіз потреб і ресурсів цільової групи є неповним. Мета, завдання або очікувані результати сформульовані недостатньо чітко. Наукове обгрунтування практик обмежене, сценарій потребує доопрацювання. Способи оцінювання результативності, етичні застереження та межі компетентності розкрито частково. Є недоліки в оформленні або презентації.
2 бали	Проект виконано фрагментарно або він не відповідає основним вимогам. Потреби цільової групи належно не проаналізовано, мета й очікувані результати нечіткі. Добір практик не має достатнього наукового обгрунтування, сценарій непослідовний або непридатний до реалізації. Не визначено належних способів оцінювання результативності, не враховано необхідних етичних і безпекових вимог та меж компетентності психолога. Оформлення або презентація мають істотні недоліки.
0 балів	Індивідуальний проект не подано або здобувач вищої освіти не виконав проєктного завдання. Відсутні матеріали, необхідні для оцінювання за встановленими критеріями.

Особливості оцінювання за формами навчання. Для здобувачів денної форми оцінюються письмовий проєкт та його презентація на практичному занятті. Для здобувачів заочної форми — письмовий проєкт, презентація та коротка письмова рефлексія, подані в Moodle. Максимальна кількість балів і змістові критерії є однаковими для обох форм навчання.

До підсумкового контролю допускають здобувачів, які за результатами поточного контролю отримали **35 балів і більше**. Здобувачі, що отримали **34 бали й менше**, не складають підсумкового контролю. На підставі укладання додаткового договору вони повторно вивчають дисципліну впродовж наступного семестру.

Підсумковий контроль знань у формі екзамену проводиться у вигляді письмової роботи. За результатами підсумкового контролю (екзамен) студент може отримати максимум 40 балів. Він передбачає написання розгорнутих відповідей на 1 питання теоретичного характеру і аналізу одного

професійно-орієнтованого завдання (кейсу) **впродовж 1 години 20 хвилин**. Кожне із завдань оцінюється максимально по 20 балів.

Підсумковий контроль знань (екзамен) проводять у формі письмової роботи у відповідних аудиторіях закладу вищої освіти (або в окремих випадках – дистанційно) з використанням платформи Moodle. Для заочної форми навчання підсумковий контроль знань проводять з використанням платформи Moodle.

Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не склали екзамен і повинні йти на перескладання.

Критерії оцінювання екзаменаційного питання теоретичного характеру

Під час оцінювання екзаменаційного питання теоретичного характеру враховуються:

- Повнота та правильність розкриття змісту питання — до 5 балів.
- Коректність використання понять, теорій ресурсної психології — до 4 балів.
- Розуміння психологічних механізмів формування, збереження, актуалізації та відновлення ресурсів особистості — до 4 балів.
- Здатність аналізувати й порівнювати теоретичні підходи, встановлювати зв'язки між психологічними ресурсами, адаптацією, саморозвитком і психологічним благополуччям — до 3 балів.
- Наукова обґрунтованість відповіді та відповідність сучасним психологічним дослідженням — до 2 балів.
- Логічність, послідовність, самостійність та аргументованість викладу — до 2 балів.

Деталізовані критерії оцінювання відповіді на екзаменаційне питання теоретичного характеру

Оцінка	Критерії
18–20 балів	Здобувач(ка) повно й правильно розкриває зміст питання, вільно та коректно використовує поняття, теорії ресурсної психології. Демонструє глибоке розуміння механізмів формування, збереження, актуалізації та відновлення психологічних ресурсів. Уміє критично аналізувати й порівнювати наукові підходи, встановлювати зв'язки між ресурсністю особистості, самодетермінацією, резильєнтністю, психологічним благополуччям та адаптацією. Відповідь науково обґрунтована, логічна, самостійна й аргументована.
15–17 балів	Здобувач(ка) правильно розкриває основний зміст питання та коректно використовує понятійний апарат ресурсної психології. Демонструє достатнє розуміння відповідних теорій, моделей і психологічних механізмів, однак окремі аспекти розкрито недостатньо повно. Аналіз наукових підходів загалом обґрунтований. Відповідь логічна, містить незначні неточності, які не спотворюють її змісту.
11–14 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння питання та відтворює основні теоретичні положення, проте відповідь є неповною або переважно описовою. Наявні окремі неточності у використанні понять, характеристиці теорій і поясненні механізмів функціонування психологічних ресурсів. Аналіз і порівняння наукових підходів недостатньо розгорнуті, висновки частково аргументовані.
6–10 балів	Здобувач(ка) розкриває питання фрагментарно, демонструє поверхове розуміння теоретичного матеріалу. Допускає суттєві помилки у використанні понять, поясненні теорій або механізмів формування та відновлення психологічних ресурсів. Зв'язки між психологічними явищами встановлює неповно або некоректно. Відповідь недостатньо послідовна й аргументована.
0–5 балів	Здобувач(ка) не розкриває зміст питання або демонструє недостатнє розуміння основних теоретичних положень ресурсної психології. Понятійний апарат використовується некоректно, відповідь містить істотні помилки, не має логічного й аргументованого викладу або відсутня.

Критерії оцінювання розв'язання екзаменаційного професійно-орієнтованого завдання / кейсу

Професійно орієнтоване завдання передбачає аналіз конкретної психологічної ситуації, визначення ресурсів особистості та чинників їх виснаження, обґрунтування методів дослідження й розроблення ресурсно орієнтованих рекомендацій або заходів психологічної підтримки.

Під час оцінювання професійно орієнтованого завдання (кейсу) враховуються:

- Визначення психологічної проблеми та коректність використання понять і теорій ресурсної психології — **до 4 балів**.
- Комплексний аналіз наявних і потенційних психологічних ресурсів, ресурсних втрат, чинників ризику та можливостей відновлення ресурсів — **до 4 балів**.
- Обґрунтованість добору методів дослідження психологічної ресурсності та коректність інтерпретації наданих діагностичних даних — **до 3 балів**.
- Доцільність і наукова обґрунтованість запропонованих ресурсно орієнтованих практик, заходів психологічної підтримки або розвитку особистісних ресурсів — **до 4 балів**.
- Урахування доказовості, індивідуальних особливостей, безпеки, професійно-етичних принципів і меж компетентності психолога — **до 3 балів**.
- Логічність, самостійність та аргументованість висновків — **до 2 балів**.

Деталізовані критерії оцінювання розв'язання екзаменаційного професійно-орієнтованого завдання / кейсу

Оцінка	Критерії
18–20 балів	Здобувач(ка) правильно визначає психологічну проблему та комплексно аналізує ситуацію з позицій ресурсної психології. Виявляє наявні й потенційні ресурси особистості, чинники ресурсного виснаження, бар'єри використання ресурсів і можливості їх відновлення. Обґрунтовано добирає методи дослідження психологічної ресурсності, коректно інтерпретує надані результати. Пропонує доцільні, науково обґрунтовані ресурсно орієнтовані практики або заходи психологічної підтримки, адаптовані до потреб цільової групи. Ураховує

	доказовість, безпеку, професійно-етичні принципи та межі компетентності психолога. Висновки логічні, самостійні й аргументовані.
15–17 балів	Здобувач(ка) правильно визначає основну психологічну проблему та загалом коректно застосовує теоретичні підходи ресурсної психології. Аналіз ресурсів, чинників їх виснаження та можливостей відновлення є достатньо повним, хоча окремі аспекти потребують уточнення. Добір дослідницьких методів і запропонованих ресурсних практик переважно обґрунтований. Етичні вимоги та обмеження застосування практик враховано. Висновки логічні, але окремі положення недостатньо аргументовані.
11–14 балів	Здобувач(ка) демонструє загальне розуміння ситуації, проте її аналіз є неповним або переважно описовим. Наявні окремі неточності у визначенні психологічних ресурсів, чинників їх виснаження, можливостей відновлення або добір методів дослідження. Запропоновані ресурсно орієнтовані заходи частково відповідають потребам цільової групи, але потребують кращого наукового обґрунтування. Етичні аспекти враховано не повністю. Висновки загалом зрозумілі, проте недостатньо аргументовані.
6–10 балів	Здобувач(ка) частково розуміє зміст кейсу, однак допускає суттєві помилки у визначенні психологічної проблеми, аналізі ресурсів особистості або виборі професійного рішення. Добір методів дослідження чи ресурсно орієнтованих практик недостатньо обґрунтований або не відповідає особливостям ситуації. Етичні вимоги, безпека та межі професійної компетентності враховані частково. Висновки фрагментарні або слабо аргументовані.
0–5 балів	Завдання виконано фрагментарно або відповідь не демонструє достатнього розуміння психологічної проблеми. Допущено істотні помилки в аналізі ресурсів особистості, використанні теоретичних підходів і виборі професійного рішення. Запропоновані заходи не обґрунтовані або не відповідають змісту кейсу. Етичні й безпекові аспекти не враховано або завдання не виконано.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **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 ЄКТС
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

Студенти, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Вільямс М., Пенам Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі; пер. М.Коваленко. Харків: Моноліт, 2025. 256 с.
2. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
3. Коробка І. Толерантність до невизначеності як ресурс підтримання суб'єктивного благополуччя молоді: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Талком, 2026. 158 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2026/03/korobka_monograf.pdf
4. Психологічні ресурси взаємодії школи, сім'ї, громади : практичний посібник / за ред. Г. М. Бевз, М. С. Каніболоцької ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 106 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/08/prpos-bevzkanibol-2022.pdf>
5. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6860/1/2018-%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d1%84%d1%96%d1%8f_%d0%a1%d0%b5%d1%80%d0%b4%d1%8e%d0%ba_2018.pdf

6. Сердюк Л. З. Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6753/1/2024-%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b8%d0%b9%20%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1%d0%bd%d0%b8%d0%ba_2024.pdf
7. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/6744/1/2021-Serdyuk_Monography.pdf
8. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2016. URL: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7c2e0e06-2ada-46bf-abe2-f169d6861f42/content>
9. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/tytar-mono-24.pdf>
10. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. ISBN 978-966-189-457-9. URL: https://pdf.lib.vntu.edu.ua/books/2023/Titarenko_2018_160.pdf
11. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/04/monTytar-2014.pdf>
12. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості) : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf>

Додаткова література:

1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
2. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, [та ін.]; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
3. Титаренко Т. М. Ставлення до здоров'я у загрозованих життєвих обставинах : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2026. 138 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2026/06/titarenkomon2026maket.pdf>
4. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
5. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380–399. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156722>
6. Штепа О. С. Психологічна ресурсність як предиктор етичних поглядів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 232–250. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.232-250>
7. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/197760>
8. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: the reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
9. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, №. 4. P. 227–268. URL: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
10. Fredrickson B. L. The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, №. 3. P. 218–226. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
11. Masten A. S. Ordinary magic: resilience in development. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2025. 448 p. URL:

<https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Ann-Masten/9781462557660>

12. Southwick S. M., Charney D. S., DePierro J. M. Resilience: the science of mastering life's greatest challenges. 3rd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2023. 244 p. DOI: <https://doi.org/10.1017/9781009299725>

Електронні інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека НАПН України : електронний науковий архів / Національна академія педагогічних наук України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/>.
2. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України : офіційний вебсайт. URL: <https://ispp.org.ua/>.
3. Center for Self-Determination Theory : офіційний вебсайт. URL: <https://selfdeterminationtheory.org/>.
4. Resilience / American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience>.
5. Building Your Resilience / American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>.
6. Greater Good Science Center / University of California, Berkeley. URL: <https://greatergood.berkeley.edu/>.
7. Greater Good in Action : Science-Based Practices for a Meaningful Life / Greater Good Science Center, University of California, Berkeley. URL: <https://ggia.berkeley.edu/>.
8. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide / World Health Organization. Geneva : WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003910>.
9. Self-Help Plus (SH+): A Group-Based Stress Management Course for Adults / World Health Organization. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>.