

	Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Психологія резильєнтності			
		Статус дисципліни <i>вибірковий компонент (цикл фахової підготовки)</i>			
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки				
Спеціальність	053 Психологія				
Освітня програма	Психологія				
Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий) рівень				
Форма навчання	Денна, заочна				
Курс	2				
Семестр	4				
Обсяг дисципліни	Кредити	3,5	Години	105	
	Лекційні			20	
	Практичні/семінарські			16	
	Лабораторні				
	Самостійна робота			69	
Семестровий контроль	залік				
Викладач	<i>Мельничук І.Я., кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та соціальної роботи</i>				
Контактна інформація	i.y.melnychuk@cuspu.edu.ua				
Кафедра	<i>Психології та соціальної роботи</i>				
Факультет	<i>Педагогіки, психології та мистецтв</i>				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<p>Дисципліна вивчає теоретичні засади психології резильєнтності та особливостей її розвитку, ознайомлення з концепцією, діагностичними методиками та особливостями формування психологічної стійкості.</p> <p>Найбільш важливим є вдосконалення практичних навичок щодо ідентифікації та активації життєвих цінностей; покращення соціальних стосунків; ознайомлення з стратегіями менеджменту емоційного клімату; плекання життєвої мудрості та навичок корисного мислення у відповідь на життєві виклики; способи психологічної допомоги при відновленні після стресових ситуацій для збереження ментального здоров'я.</p>				
Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)	<p><i>Метою курсу є засвоєння знань про резильєнтність, основні принципи, механізми та технології її формування для збереження, відновлення та розвитку ментального здоров'я.</i></p>				
Компетентності	<p>ІК. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати значущі комплексні проблеми професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності у сфері психології, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.</p> <p>ЗК4. Здатність розв'язувати комплексні проблеми</p>				

	<p>психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності</p> <p>СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.</p> <p>СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.</p> <p>СК6. Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.</p>
<p>Програмні результати (Чому можна навчитися)</p>	<p>ПРН2. Розуміти загальні принципи та методи психології, а також методологію наукових досліджень, застосувати їх у власних дослідженнях у сфері психології та у викладацькій практиці.</p> <p>ПРН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.</p> <p>РН5. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, статистичні методи аналізу даних, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи, розробляти інноваційні дослідницькі методики у сфері психології, перевіряти їх ефективність.</p> <p>РН8. Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p><i>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології резильєнтності</i></p> <p>Тема 1. Основи резильєнтності. Представлення цілей та змісту дисципліни. Дослідження феномену резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості у вітчизняній та зарубіжній психології. Характеристика основних компонентів психологічної стійкості. «Колесо» резильєнтності.</p> <p>Тема 2. Наукові підходи до розвитку резильєнтності. Ознайомлення з науковими підходами розвитку резильєнтності. Фактори, які сприяють і перешкоджають розвитку резильєнтності. Особливості діагностування резильєнтності. Психологічні особливості та технології активації резильєнтності.</p> <p>Тема 3. Розвиток ресурсів особистості. Основні види стабілізації ресурсів особистості. Зовнішні та внутрішні</p>

	<p>ресурси особистості.</p> <p><i>Змістовий модуль 2. Науково-практичні аспекти технології розвитку резильєнтності</i></p> <p>Тема 4. Цінності як основа життєвої стійкості особистості: пізнання та стратегії активації. Ціннісні орієнтації та їх значення для формування і розвитку резильєнтності. Диференціація цінностей, цілей, бажань. Виявлення власних цінностей в різних сферах. Аналіз ступеня реалізації різних цінностей. Особливості постановки цілей у відповідності з ціннісними орієнтаціями.</p> <p>Тема 5. Поведінкова активація та навички вирішення проблем.</p> <p>Поведінковий принцип при розв’язанні проблем. Основні вимоги до цілепокладання. Техніки: «Компас життя»; «Планування ресурсної діяльності»; «Навички вирішення проблем».</p> <p>Тема 6. Розвиток корисного мислення як складової резильєнтності.</p> <p>некорисних переживань. Техніка «Майндфулнес».</p> <p>Тема 7. Емоційна саморегуляція для плекання резильєнтності.</p> <p>Корисні та некорисні переконання щодо висловлення емоцій. Основні способи емоційної регуляції. Ідентифікація емоцій. Вправи: «Карта емоцій», «Висловлення емоцій». Етапи наративної експозиції складних життєвих ситуацій. Створення «Безпечного місця».</p> <p>Тема 8. Формування соціальних зв’язків як чинника розвитку резильєнтності особистості.</p> <p>Важливість спілкування для розвитку резильєнтності. Способи розбудови соціальних зв’язків. Психологічний клімат в колективі. Значення здорових стосунків, спільних активностей та спілкування для життєстійкості. Аналіз ресурсів, які дає спільнота та власного внеску в розвиток спільноти. Здорові та проблемні взаємодії, алгоритм ефективної комунікації. Стосунки з собою. Розвиток самоспівчуття.</p> <p>Тема 9. Інтеграція практик технології розвитку резильєнтності в контекст життя та професійну діяльність.</p> <p>Ідеї щоденних практик стійкості в житті людини. Календарний план плекання резильєнтності. Особливості проведення консультативної та корекційно-розвивальної роботи для розвитку резильєнтності. Мобільні застосунки для розвитку резильєнтності та ментального здоров’я.</p>
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p><i>Форма контролю:</i> залік.</p> <p>Оцінювання якості знань студентів в умовах організації освітнього процесу за кредитно-трансферною накопичувальною системою здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ЄКТС та національною шкалою оцінювання. Враховуються бали набрані на поточному тестуванні, самостійній роботі та</p>

	<p>бали підсумкового тестування.</p> <p>Розподіл балів, що присвоюються студентам з навчальної дисципліни «Технології розвитку резильєнтності» є сумою балів за виконання практичних завдань та самостійну роботу плюс бали, отримані за контрольну роботу. Впродовж семестру студент за виконання завдань отримує – 100 балів під час складання за залік.</p> <p>Студент повинен підготувати під час практичних занять низку матеріалів у кожному змістовому модулі.</p> <p><i>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології резильєнтності</i> передбачає написання есе на запропоновану тему.</p> <p><i>Змістовий модуль 2. Науково-практичні аспекти психології резильєнтності</i> передбачає аналіз та проведення методик діагностики резильєнтності; підбір і проведення комплексу вправ для розвитку резильєнтності, а також створення рекомендацій для самопідтримки та плекання ментального здоров'я.</p> <p>Передбачається написання підсумкової контрольної роботи.</p> <p>При пропусках занять або при отриманні незадовільної оцінки рекомендується перескладання на консультаціях.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>При оцінюванні студентів враховуються присутність та активна участь на заняттях, своєчасне виконання поставленого завдання та активність студента під час практичного заняття. При написанні підсумкових робіт не допускається користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями. При написанні есе і підготовці презентації важливо дотримуватися академічної доброчесності.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Рекомендована література</p> <p>Основна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2021 (64). С 62-81. 2.Кокун О. М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. 3.Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39-46. 4.Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. <i>Організаційна психологія. Економічна психологія.</i> № 2-3 (17) . 2019. С. 77-89. 5.Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. <i>Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph.</i> Riga, Latvia: “Baltija Publishing”, 2023. P. 225- 249.

	<p>Допоміжна:</p> <p>6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.</p> <p>7. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2009. 580 с.</p> <p>8. Купріян О. Програма розвитку навичок самопомоги, відновлення та стресостійкості. Львів. 2023. 202 с.</p> <p>9. Мельничук І.Я. Історичний ракурс еволюції концепції резильєнтності. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»:Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, проф. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДУ, 2024. С. 214-217. (0,15 д.а.).</p> <p>10. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ: Ніка-Центр. 2018.</p> <p>11 . Романчук О. Когнітивно поведінкова терапія тривожного розладу. Навчально-методичні матеріали УІКПТ. Львів. 2020.</p> <p>12. 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.</p> <p>13. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 318 с</p> <p>14. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології. Том 34 (73) № 1 2023. С. 35- 40.</p>
Матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проєктор, ноутбук, смартфон, наукова література, презентаційні матеріали, платформа Google Classroom, застосунки Google Meet Telegram, Viber.