



Міністерство освіти і науки України
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет соціології та соціальної політики

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)
«РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ»



Галузь знань
01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність
011 Освітні, педагогічні науки
Освітній рівень
перший (бакалавр)

Назва кафедри та викладач / викладачі	Кафедра соціальної освіти та соціальної роботи Викладач: Поліщук Ірина Петрівна Інформація про викладача на сайті факультету: https://fssp.udu.edu.ua/kafedry/kafedra-sotsialnoi-osvity-ta-sotsialnoi-roboty#sklad-kafedri E-mail: i.p.melnyk@udu.edu.ua		
I. Основна мета/цілі навчання	Формування здобувачами вищої освіти системних знань про механізми стресостійкості та резилієнтності, розвиток практичних навичок їх застосування в освітньому, професійному та особистісному контекстах, а також аналіз технологій підвищення психологічної стійкості особистості.		
II. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	Навчальна дисципліна вибіркова Цикл вибіркової підготовки Шифр у навчальному плані: BB2.13		
III. Обсяг навчальної дисципліни		Денна форма	Заочна форма
	Кількість кредитів	6	6
	Загальна кількість годин	180	180
	Лекційні заняття	32	12
	Семінарські заняття	40	12

Практичні заняття		
Самостійна робота	108	156

**IV. Короткий
зміст навчальної
дисципліни**

Лекційні заняття (32/12)

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники (2/0).

Тема 2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя (2/0)

Тема 3. Стресотійкість та шляхи управління стресом (2/2)..

Тема 4. Методи діагностики стресових станів (2/0).

Змістовний модуль 2.

Тема 5. Травматичний стрес та психологічна травма (2/0).

Тема 6. Вікові особливості проживання травматичного досвіду дітьми в період війни (2/2).

Тема 7 Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації (2/0).

Тема 8. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій (2/2).

Змістовний модуль 3.

Тема 9. Поняття «резилієнс». Основні фактори формування резилієнс (2/2).

Тема 10. Складові феномену резильєнтності як основа психологічної інтервенції (2/0).

Тема 11. Модель резильєнтності особистості (2/0).

Тема 12. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості (2/2).

Змістовний модуль 4.

Тема 13. Класифікація видів психологічного консультування під час кризової інтервенції (2/0).

Тема 14. Загальна схема та етапи втручання в процесі кризової інтервенції (2/2).

Тема 15. Психологічна допомога в умовах втрати особистісної цілісності (2/0).

Тема 16. Шляхи виявлення ресурсів та формування резильєнтності в процесі кризового консультування (2/0).

Семінарські заняття (40/12)

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники (2/0).

Тема 2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя (2/0)

Тема 3. Стресотійкість та шляхи управління стресом (2/2)..

Тема 4. Методи діагностики стресових станів (4/0).

Змістовний модуль 2.

Тема 5. Травматичний стрес та психологічна травма (2/0).

Тема 6. Вікові особливості проживання травматичного досвіду дітьми в період війни (2/2).

Тема 7 Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації (4/0).

Тема 8. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій (2/2).

Змістовний модуль 3.

Тема 9. Поняття «резилієнс». Основні фактори формування резилієнс (2/2).

Тема 10. Складові феномену резильєнтності як основа психологічної інтервенції (2/0).

Тема 11. Модель резильєнтності особистості (2/0).

Тема 12. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості (4/2).

Змістовний модуль 4.

Тема 13. Класифікація видів психологічного консультування під час кризової інтервенції (2/0).

Тема 14. Загальна схема та етапи втручання в процесі кризової інтервенції (2/2).

Тема 15. Психологічна допомога в умовах втрати особистісної цілісності (2/0).

Тема 16. Шляхи виявлення ресурсів та формування резильєнтності в процесі кризового консультування (4/0).

Самостійна робота здобувача вищої освіти (108/156)

СР: опрацювання лекційного матеріалу, підготовка до лекційних та семінарських занять, написання реферативних робіт

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Поняття стресу: ознаки, причини, чинники (4/6).

Тема 2. Вплив стресу/травми на якість і ритм життя (4/6)

Тема 3. Стресотійкість та шляхи управління стресом (8/12).

Тема 4. Методи діагностики стресових станів (10/14).

Змістовний модуль 2.

Тема 5. Травматичний стрес та психологічна травма (4/6).

Тема 6. Вікові особливості проживання травматичного досвіду дітьми в період війни (4/6).

Тема 7 Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації (10/14).

Тема 8. Перша психологічна допомога. Алгоритм дій (10/14).

Змістовний модуль 3.

Тема 9. Поняття «резилієнс». Основні фактори формування резилієнс (4/6).

Тема 10. Складові феномену резильєнтності як основа психологічної інтервенції (4/6).

Тема 11. Модель резильєнтності особистості (8/12).

Тема 12. Техніки розвитку резильєнтності та життєстійкості (10/14).

Змістовний модуль 4.

Тема 13. Класифікація видів психологічного консультування під час кризової інтервенції (4/6).

Тема 14. Загальна схема та етапи втручання в процесі кризової інтервенції (4/6).
 Тема 15. Психологічна допомога в умовах втрати особистісної цілісності (10/14).
 Тема 16. Шляхи виявлення ресурсів та формування резильєнтності в процесі кризового консультування (10/14).

Детальні теми лекційних, практичних/семінарських занять, питання до заліку/іспиту, теми і завдання для самостійної роботи та інше містяться на курсі у Moodle: <https://moodle.udu.edu.ua/course/view.php?id=5274>

V. Результати навчання

ПРН2. Самостійно знаходити інформацію необхідну для професійного зростання, опановувати її, засвоювати та продукувати нові знання, розвивати професійні навички та якості
 ПРН12. Застосовувати знання про вербальні і невербальні засоби і техніки спілкування; здійснювати процес професійної комунікації на засадах основ красномовства та професійної риторики з метою попередження виникнення конфліктних ситуацій в освітньому середовищі
 ПРН14. Здійснювати профілактику соціальних негативів в умовах закладів освіти та інших установ та організацій; залучати дітей та молодь до попередження, локалізації асоціальної поведінки

VI. Порядок та критерії оцінювання

Форми і методи поточного контролю
Форма підсумкового контролю – Залік
Поточний контроль

Рейтинговий бал з видів навчальної діяльності																		
	Сем.1	Сем.2	Сем.3	Сем.4	СР1	МК1	Сем.5	Сем.6	Сем.7	Сем.8	СР2	МК2	Сем.9	Сем.10	Сем.11	Сем.12	СР3	МК3
Д.ф.	3	3	3	3	12	4	3	3	3	3	8	4	3	3	3	3	8	4
З.ф.			5		12	6		5		5	12	6	5			5	10	6

Рейтинговий бал з видів навчальної діяльності							
	Сем.13	Сем.14	Сем.15	Сем.16	СР4	МК4	всього
Д.ф.	3	3	3	3	8	4	100
З.ф.		5			12	6	100

Позначення: Д.ф. – денна форма; З.ф. -заочна форма;Сем- семінарські заняття; Пр. – практичні заняття; МК – модульний контроль.

Поточний контроль	Присутність на лекційних заняттях, опитування (усні й письмові), доповіді, реферати, творчі роботи (презентації, командні проекти, написання, есе), модульні контрольні роботи
Підсумковий контроль	Залік

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру, 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

До початку залікової сесії екзаменаційної сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право складати залік чи екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом. Повторне складання може бути не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії. Якщо здобувач має більше 5-ти академзаборгованостей, він відраховується з університету.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. Положення про організацію освітнього процесу.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей:

- повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість та аргументованість; • використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, аналіз, висновки.

Під час виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати обґрунтовані висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів та програм.

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). Відповідь здобувачів містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання; демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірне розуміння змісту основних теоретичних положень; вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання; демонструє знання різних наукових концепцій та підходів щодо певної науково-теоретичної чи науково-практичної проблеми, пов'язаної з поставленим питанням; здатність робити власні висновки в разі неоднозначності, спірного чи проблемного характеру поставленого питання чи проблеми.

Високий рівень (80 – 89 балів). Студент дав досить змістовну відповідь на поставлене питання, але відповідь містить наступні недоліки: - недостатня повнота, незначні неточності чи прогалини при поясненні того чи іншого аспекту питання; - недостатньо детально розкритий предмет запитання, а основні поняття носять тезисний характер; відповідь на ситуаційне завдання є недостатньо аргументованою;

	Достатній рівень (70 – 79 балів). Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив незначні помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: відтворює основні поняття поверхово, не виокремлює взаємозв'язки; окремі формулювання є нечіткими; міститься інформація, котра не відноситься до змісту екзаменаційного питання. Задовільний рівень (65 – 69 балів). Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: зміст відповіді свідчить про прогалини у знаннях з відповідного питання або ж про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання; відповідь викладена недостатньо аргументовано та/або з порушенням правил логіки при поданні матеріалу. Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв теми з навчальної дисципліни, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу. Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку; 0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни. Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.
VII. Політика курсу	Ґрунтується на засадах академічної доброчесності та визначається системою вимог, які ставляться до здобувачів вищої освіти в УДУ імені Михайла Драгоманова Дні й години для консультацій: консультації проводяться за графіком кафедри.. Обсяги, терміни і порядок відпрацювань: відпрацювати пропуски здобувач може в години консультацій; доскласти/перескласти завдання може протягом семестру; за доскладання й перескладання робіт
VIII. Основні інформаційні ресурси	Основні інформаційні джерела 1. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. 2. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.- метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с. 3. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник / С.О. Богданов та ін. ; заг. ред.: В.М. Чернобровкін, В.Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. 4. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с. 5. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. К., 2023. 149 с. 6. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афuzова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за заг. ред. Г. Афuzової. Суми: Університетська книга, 2023. 64 с. 7. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів :Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

-
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19 : практичний посібник. Київ, 2022. 128 с.
-

Обговорено та затверджено на засіданні кафедри соціальної освіти та соціальної роботи протокол №8 від 29 січня 2025 року

