

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології  
Кафедра соціальної психології

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ТРЕНІНГ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ»**

Термін навчання : 3 роки 10 місяців  
**053 Психологія (Бакалавр)**  
**«Дитяча психологія і психологічна практика»**  
Галузі знань 05 Соціально-поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “ 30 ” серпня 2023 р

м. Івано-Франківськ – 2023

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Тренінг резилієнтності
Викладач	Когутяк Надія Михайлівна
Контактний телефон викладача	0666375758
Email викладача	nadiia.kogutiak@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС: 90 год
Мова викладання	Українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
Консультації	Понеділок 14.00-15.00

## 2. Анотація навчальної дисципліни

Дисципліна "Тренінг резилієнтності" покликаний ознайомити студентів із психотехнічними засобами розвитку особистісної психоемоційної стійкості. За допомогою вправ тренінгу учасники матимуть змогу переглядати та розвивати як власні ресурси для розвитку резильєнтності, так, і для інших фахівців освітньої сфери. Розвиток резилієнтності має велике значення через необхідність опору стресам, пов'язаним із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах війни в нашій державі. Висока резилієнтність має позитивний вплив на функціонування дітей і молоді, зокрема, вона пов'язана з уважністю та здатністю зосередитись на навчанні, кращими стосунками з однолітками, а також меншим стресом.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Важливою ціллю курсу є отримання здобувачами знань з питань отримання здобувачами знань з питань планування, організації та проведення тренінгу резилієнтності, а також оптимізація комунікативних можливостей особистості майбутнього освітянина, необхідних для організації продуктивної взаємодії з іншими людьми в практичній діяльності і міжособистісних взаєминах.

### Основними цілями курсу є:

- Знати про світовий досвід підтримки психічного здоров'я у школах;
- ознайомити студентів із доказовими інтервенціями в підтримці психічного здоров'я;
- сформувати в учасників знання в темі психологічної стійкості - резилієнтності;
- допомогти дослідити власну резилієнтність і мотивувати до розвитку нових резилієнтних рис;
- виробити практичні уміння і навчити технік плекання навичок резилієнтності.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

ЗК2. Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності.  
ЗК12.Здатність працювати з людьми, різними за віком, характером і соціальним статусом.  
СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в

т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).  
СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

**Досягти програмних результатів:**

ПР1. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР 17. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та психоедукаційних заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів, воркшопів, відповідно до запиту.

ПР 20. Знаходити оптимальні рішення, що відповідають науково- доказовим протоколам та рекомендаціям щодо надання допомоги у сфері психічного здоров'я.

## 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12 год
семінарські заняття / <del>практичні</del> / <del>лабораторні</del>	18 год
самостійна робота	60 год

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
VIII	053 Психологія	IV	вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	сем. заняття	сам. роб
Тема 1. <i>Модель життєвої стійкості у сучасній психології</i>	2	4	10
Тема 2 <i>Емоційна саморегуляція як фактор резилієнтності</i>	2	4	10
Тема 3 <i>Принципи побудови резилієнтності взаємодії</i>	2	2	10
Тема 4. <i>Практики усвідомленості та</i>	2	2	10

<i>самосвідчуття</i>			
Тема 5. <i>Техніки взаємодтримки у колективі</i>	2	2	10
Тема 6. <i>Модель консультування техніками когнітивно-поведінкової терапії в школі</i>	2	4	10
ЗАГ.:	12	18	60

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

<p>Загальна система оцінювання навчальної дисципліни</p>	<p>Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним і підсумковим контролюми. Об'єктом оцінювання знань умінь та навичок студентів є програмний матеріал освітнього компонента, засвоєння якого перевіряється під час контролю. Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмного матеріалу, виконання практичних, робіт, умінь самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту, здатності публічно, письмово чи в електронному форматі представляти певний матеріал. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (опитування на семінарських заняттях, тестування, контрольна робота, самостійна робота). Підсумковий контроль - залік. Залік виставляється на останньому семінарському занятті як підсумок виконання всіх визначених робочою програмою завдань. Мінімальна кількість балів – 50. Максимальна кількість балів – 100.</p> <table border="1" data-bbox="600 1234 1493 1525"> <thead> <tr> <th colspan="2">Накопичування балів під час вивчення дисципліни</th> </tr> <tr> <th>Види навчальної роботи</th> <th>Максимальна кількість %</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Лекція</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Семінарське заняття</td> <td>20 (4*5)</td> </tr> <tr> <td>Самостійна робота</td> <td>30 (3*10)</td> </tr> <tr> <td>Поточний тестовий контроль знань</td> <td>30 (3*10)</td> </tr> <tr> <td>Підсумковий контроль знань (контрольна робота)</td> <td>20 (1*20)</td> </tr> <tr> <td>Максимальна кількість балів</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	Накопичування балів під час вивчення дисципліни		Види навчальної роботи	Максимальна кількість %	Лекція	-	Семінарське заняття	20 (4*5)	Самостійна робота	30 (3*10)	Поточний тестовий контроль знань	30 (3*10)	Підсумковий контроль знань (контрольна робота)	20 (1*20)	Максимальна кількість балів	100
Накопичування балів під час вивчення дисципліни																	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість %																
Лекція	-																
Семінарське заняття	20 (4*5)																
Самостійна робота	30 (3*10)																
Поточний тестовий контроль знань	30 (3*10)																
Підсумковий контроль знань (контрольна робота)	20 (1*20)																
Максимальна кількість балів	100																
<p>Вимоги до письмових робіт</p>	<p><i>При виконанні письмових завдань оцінювання відбувається за наступними критеріями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- своєчасність виконання (1 б.);</li> <li>- повний обсяг виконання (2 б.);</li> <li>- якість виконання навчального завдання (1 б.);</li> <li>- посилання на джерела (1 б.).</li> </ul> <p><i>Тестування у системі дистанційного навчання передбачає надання відповідей на 10 запитань. Кожна правильна відповідь оцінюється у 0,5 балів. Впродовж курсу студенти проходять три етапи поточного тестування.</i></p> <p><i>Письмове завдання студенти подають у систему дистанційного навчання, де і прописана інструкція до завдання відповідно до тематики і проєктного підходу навчання. У проєкті має бути відображено:</i></p>																

	<p>- основні засоби тренування резилієнтності відповідно до вікового аспекту групи;</p> <p>- техніки та прийоми роботи ведучого групи у підходах КПП другої і третьої хвили, ДПП;</p> <p>- техніки та прийоми роботи ведучого травмафокусованої групи на етапі формування «нової сторінки життя».</p> <p>Термін здачі – 15 тиждень навчання</p>
Семінарські заняття	<p>При підготовці до семінарського заняття № 1 та №2 студенти повинні продемонструвати вміння укладати тренінгову програму для дітей молодшого шкільного та підліткового віку, опираючись на професійні компетенції; знання та вміння; етичні принципи роботи).</p> <p>На семінарських заняттях № 3-6 студенти повинні продемонструвати «тренерський портфель» основних технік та принципів впровадження тренінгових програм у підходах КПП другої і третьої хвили, ДПП; Максимальна кількість балів нараховується за такими критеріями: - своєчасність виконання (1 б.); - повний обсяг виконання (1 б.); - якість виконання навчального завдання (1 б.); - самостійність виконання (1 б.); - творчий підхід у виконанні (1 б.)</p> <p>На семінарських заняттях № 7-9 проводиться підсумковий зріз знань, де студенти повинні продемонструвати розробку плану проведення групового заняття та методики роботи ведучого техніки та прийоми роботи ведучого травмафокусованої групи на етапі формування «нової сторінки життя».</p> <p>Студент зобов'язаний до початку заняття надати викладачеві плани-конспекти занять.</p> <p><b>Після проведення заняття</b> необхідно надати: - самоаналіз проведеного заняття; - аналіз заняття, проведеного іншими студентами групи.</p> <p><b>Критерії оцінювання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розуміння роботи навчальної групи та викладача за обраною формою (1 б.);</li> <li>- ступінь готовності до роботи за обраною формою, використання наочності (роздаткових матеріалів, заповнення таблиць, схем, малювання на дошці, плакати) (2 б.);</li> <li>- вільне володіння матеріалом щодо обраного питання, пояснення головних понять (1 б.);</li> <li>- взаємодія з аудиторією, вміння підготувати навчальну групу до роботи, пояснити алгоритм роботи, вміння зацікавити, залучити аудиторію до розгляду питання, вміння звернутися до аудиторії за поясненнями, вміння ставити питання (питання проблемного характеру, на роздум, на кмітливість) (3б.);</li> <li>- підведення підсумків, вміння робити висновки (викладення основної ідеї теми, що розглядалася, у вигляді тез, вираження власного ставлення до питань, що висвітлюються, зазначення ще не вирішених проблем, звернення до аудиторії тощо) (2б.);</li> <li>- творчий підхід у виконанні (1 б.).</li> </ul>
Умови допуску до	До підсумкового контролю допускаються студенти, які

підсумкового контролю	виконали не менше 55% завдань, передбачені навчальною програмою з дисципліни та набрали за поточну успішність кількість балів, не меншу за 50 балів
Підсумковий контроль	<i>Залік виставляється на завершальному семінарському занятті шляхом підсумку попередньо отриманих результатів за різні форми контролю</i>

## 8. Політика навчальної дисципліни

<b>Письмові роботи</b>	Студенти денної форми навчання виконують і здають всі завдання для самостійної роботи під час тижнів контролю самостійної роботи студентів. Тести до тем виконуються у день відповідного практичного заняття. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування за темами. Оцінки за роботу на семінарських заняттях отримують за виконання самостійної роботи та її презентації не пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття.
<b>Відвідування занять</b>	Політика курсу передбачає своєчасне виконання студентами усіх видів робіт. У випадку пропуску пар з поважних причин студенти мають право відпрацювати невиконаний обсяг робіт за умови надання необхідної документації (довідки і т.ін.). Усі ці роботи повинні бути виконані й представлені студентом у встановлений час консультацій, при цьому не пізніше ніж за 1 тиждень до останнього семінарського заняття в даній студентській групі. Студент, який пропустив заняття без поважних причин, не отримує бали за усні відповіді. Невиконані своєчасно тести, контрольну роботу, завдання для самостійної роботи можуть виконати і здати до наступного семінарського заняття, однак оцінка при цьому буде знижена на 20 %. Передбачено додаткові бали (до 3) за активну участь на семінарських заняттях чи іншу наукову активність.
<b>Академічна доброчесність</b>	Студенти повинні дотримуватися норм поведінки, прописаних у Положенні про академічну доброчесність у Прикарпатському національному університеті ім. В. Стефаника. Положення про запобігання академічному плагіату: <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsija-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/04/nova-redaktsija-polozhennia-pro-zapobihannia-akademichnomu-plahiatu.pdf</a> Положення 2 <a href="https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf">https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/Кодекс.FR12.pdf</a> У випадку виявлення випадків плагіату у виконанні навчальних завдань, академічної недоброчесності (списування), пред'явлені студентом завдання не зараховуються.
<b>Неформальна освіта</b>	Можливі зарахування курсів, які відповідають змісту дисципліни загалом чи її окремих тем. Такі курси зараховуються відповідно як опрацьована тема чи як виконане практичне завдання за умови наявності презентації

	<p>пройденого курсу та його підтвердження сертифікатом. Рекомендовані платформи: Prometheus , EdEra, Coursera</p> <p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) - <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
--	---

## 8. Рекомендована література

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., &amp; Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ : Нац. ун-т «КиевоМогилянська академія» : НаУКМА.</li> <li>2. Титаренко, Т. М. (2018). Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кро-пивницький : Імекс-ЛТД.</li> <li>3. Чиханцова, О. А. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ: Талком.</li> <li>4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. Посіб. К. МАУП, 2006. 175 с</li> </ol> <p style="text-align: center;">ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кравчук, С. (2018). Особливості психологічної пружності та життєстійкості особистості як чинників запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал, 11, 156-164.</li> <li>2. Кіреєва, З. (2022). Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії sars-cov-2. Науковий вісник Херсонського державного університету, 1, 5-10. DOI: <a href="https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1">https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-1-1</a></li> <li>3. Лукомська, С. О. (2018). Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 147-150.</li> <li>4. Керик О. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців соціальної сфери // Молодь і ринок . – 2015. - №2 (121). – С. 136-140.</li> <li>5. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», 64, 62-81. DOI: <a href="https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04">https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04</a></li> <li>6. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології, Том 3, Вип. 14, 26-64.</li> <li>5. Методологія проведення тренінгів: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності 053 «Психологія» / укладачі Корнієнко І.О., Алмаші С.І. – Мукачево: МДУ, 2016. - 60с.</li> </ol>
--

Викладач



Когутяк Надія Михайлівна