

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут цивільного захисту
Кафедра соціальних і гуманітарних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ»
циклу вибіркової підготовки
за освітньо-професійною програмою «Екстремальна та кризова психологія»
підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти
у галузі знань С4 «Психологія»
за спеціальністю С «Соціальні науки, журналістика, інформація та
міжнародні відносини»

Рекомендовано кафедрою
соціальних і гуманітарних дисциплін
на 2025–2026 навчальний рік
Протокол від 25.08.2025 №1

Силабус розроблено відповідно до Робочої програми навчальної
дисципліни «Соціально-психологічний тренінг життєстійкості»

2025 рік

Загальна інформація про дисципліну

Анотація

Вивчення навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг життєстійкості» має на меті сформувати у здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти систему теоретичних знань, практичних умінь і професійних навичок, спрямованих на розвиток життєстійкості особистості, здатності до ефективної саморегуляції, подолання стресових і кризових ситуацій, підтримання психологічного благополуччя та конструктивної взаємодії у соціальному середовищі, а також на оволодіння техніками соціально-психологічного тренінгу для застосування у професійній діяльності в галузі психології та соціальних наук на засадах академічної доброчесності.

Інформація про науково-педагогічного працівника

Загальна інформація	Кришталь Аліна Олександрівна, доцент кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін ННІ цивільного захисту, кандидат педагогічних наук, доцент
Контактна інформація	м. Черкаси, вул. Онопрієнка, 8, викладацька кафедри соціальних і гуманітарних дисциплін Номер телефону – 093 147 05 44
E-mail	kryshtal_alina@nuczu.edu.ua
Наукові інтереси	Технології навчання, психологія поведінки
Професійні здібності	Організаційні та комунікативні якості; навички навчання та викладання; навички організації освітнього процесу та наукової діяльності.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	Психолого-педагогічні і соціально-психологічні дослідження; підготовка наукових статей; участь у науково-комунікативних заходах.

Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно із затвердженим розкладом. Електронний варіант розкладу розміщується на платформі АСУ «Розклад НУЦЗ України» (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/time-table/student>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру згідно з розкладом з 14.00 до 15.00 в кабінеті № 245 (або у дистанційному форматі із застосуванням ІКТ). У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

Мета вивчення дисципліни: сформувати достатній рівень знань та умінь щодо концепції життєстійкості особистості, її структурні компоненти, чинники та механізми формування; основні положення соціально-психологічного тренінгу як методу активного навчання і професійного впливу; психологічні закономірності стресу, кризи, адаптації та подолання складних життєвих ситуацій; соціально-психологічні чинники збереження психологічного благополуччя та ментального здоров'я особистості; методи та техніки розвитку життєстійкості, емоційної саморегуляції, усвідомленості, резильєнтності та копінг-поведінки; етичні принципи, межі відповідальності та вимоги до проведення соціально-психологічних тренінгів; особливості застосування тренінгових технологій у роботі з різними соціальними групами в умовах сучасних соціальних викликів.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Форма здобуття освіти	
	очна (денна)	заочна (дистанційна)
Статус дисципліни	Вибіркова	
Навчальний рік	2025–2026	2025–2026
Семестр	7-й	7-й
Обсяг дисципліни:		
в кредитах ЄКТС	-	4
кількість модулів	-	1
загальна кількість годин	-	120
Розподіл часу за навчальним планом (в годинах):		
лекційні заняття	-	6
семінарські заняття	-	4
самостійна робота	-	110
підсумковий контроль	Диференційований залік	

3. Передумови для вивчення дисципліни

Пререквізити: педагогіка і педагогічна психологія, методологія соціально-психологічного тренінгу, психологія екстремальних та кризових ситуацій.

Постреквізити: переддипломна практика, виконання та захист кваліфікаційної роботи.

Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

– досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	Абревіатура
Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	PH5.
Брати участь в організації заходів, спрямованих на забезпечення безпеки, збереження психічного здоров'я та допомогу персоналу, у тому числі осіб, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни, створення сприятливих психологічних, соціально-психологічних та психолого-педагогічних умов для психічного розвитку фахівців.	PH14.

– формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	Абревіатура
Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік	СК4.
Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.	СК9.

Програма навчальної дисципліни.

Теми навчальної дисципліни:

МОДУЛЬ 1. «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ».

Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як напрям психокорекційної роботи.

Література: [1, 3-5, 7, 12. Дод.: 2, 3].

Тема 2. Основні методи соціально-психологічного тренінгу.

Література: [3, 6-8, 10, 12. Дод.: 1, 3].

Тема 3. Життєстійкість у фокусі психологічної науки: еволюція концепцій та емпіричних досліджень.

Література: [1-3, 5, 7, 10, 12. Дод.: 2, 3].

Тема 4. Гендерно-вікові аспекти життєстійкості особистості.

Література: [3-5, 7, 11. Дод.: 1, 3].

Тема 5. Алгоритми і техніки проведення соціально-психологічного тренінгу життєстійкості.

Література: [1, 2, 3, 6, 7, 9, 12].

Тема 6. Тренінг з розвитку залученості.

Література: [3-5, 7, 11. Дод.: 3].

Тема 7. Тренінг з розвитку навичок контролю.

Література: [1, 2, 3, 6, 7, 10. Дод.: 2].

Тема 8. Тренінг з розвитку здатності приймати ризик.

Література: [1, 2, 4, 5, 7, 11, 12].

Тема 9. Рефлексія та психодіагностика у процесі проведення тренінгу.

Література: [1, 2, 5, 12. Дод.: 1–3].

Розподіл дисциплін у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять

Назви змістових модулів і тем	Заочна (дистанційна) форма здобуття освіти				
	Кількість годин				
	Усього	у тому числі			
		лекції	семінари (практичні) заняття	самостійна робота	поточний контроль
МОДУЛЬ 1 «Соціально-психологічний тренінг життєстійкості»					
Тема 1. Соціально-психологічний тренінг як напрям психокорекційної роботи.	14	2	2	10	індивідуальна робота
Тема 2. Основні методи соціально-психологічного тренінгу.	14	2	-	12	індивідуальна робота
Тема 3. Життєстійкість у фокусі психологічної науки: еволюція концепцій та емпіричних досліджень.	13	-	-	13	індивідуальна робота
Тема 4. Гендерно-вікові аспекти життєстійкості особистості.	13	-	-	13	індивідуальна робота
Тема 5. Алгоритми і техніки проведення соціально-психологічного тренінгу життєстійкості.	14	2	-	12	індивідуальна робота
Тема 6. Тренінг з розвитку залученості.	13	-	-	13	індивідуальна робота
Тема 7. Тренінг з розвитку навичок контролю.	13	-	-	13	індивідуальна робота
Тема 8. Тренінг з розвитку здатності приймати ризик.	13			13	індивідуальна робота
Тема 9. Рефлексія та	14	-		12	індивідуальна

психодіагностика у процесі проведення тренінгу.					робота
Залік			2		
Разом за модуль 1	120	6	4	110	-

Теми лекційних і семінарських занять співпадають з назвами відповідних тем, зазначених у програмі навчальної дисципліни.

Теми лабораторних занять – не передбачено навчальним планом.

Орієнтовна тематика індивідуальних завдань (самостійна робота)

Індивідуальні завдання можуть виконуватись здобувачами як під час практичних занять, так і під час самостійної роботи. Формами виконання індивідуальних завдань є: написання рефератів, есе, дайджесту, аналітичного огляду, аналізу практичних та проблемних ситуацій, підготовка результатів власних досліджень та ін.

Детальний опис форм, вимоги до виконання та критерії оцінювання самостійної роботи здобувачів викладені у методичних вказівках для самостійного вивчення дисципліни «Соціально-психологічний тренінг життєстійкості».

1. Теоретичні підходи до вивчення феномену життєстійкості особистості.
2. Життєстійкість як інтегративна соціально-психологічна характеристика особистості.
3. Структурні компоненти життєстійкості та їх психологічний зміст.
4. Співвідношення понять «життєстійкість», «резильєнтність» та «стресостійкість» у сучасних дослідженнях.
5. Соціально-психологічні чинники формування життєстійкості в юнацькому віці.
6. Роль особистісних ресурсів у забезпеченні життєстійкої поведінки.
7. Ціннісно-сміслова сфера особистості як детермінанта життєстійкості.
8. Самооцінка та рівень домагань у структурі життєстійкості особистості.
9. Локус контролю як психологічний предиктор життєстійкості.
10. Вплив мотиваційної сфери на розвиток життєстійкості здобувачів вищої освіти.
11. Стрес як соціально-психологічний феномен та його вплив на життєстійкість особистості.
12. Копінг-стратегії подолання стресу в контексті життєстійкості.
13. Психологічні механізми подолання кризових життєвих ситуацій.
14. Толерантність до невизначеності як компонент життєстійкості.
15. Емоційна регуляція у процесі збереження психологічної стійкості.
16. Емоційний інтелект як ресурс підвищення життєстійкості особистості.
17. Роль саморегуляції поведінки у формуванні життєстійкості.
18. Самопідтримка як чинник психологічного благополуччя та життєстійкості.

19. Психологічні наслідки емоційного вигорання для життєстійкості особистості.
20. Профілактика емоційного вигорання в системі соціально-психологічного тренінгу.
21. Соціальна підтримка як ресурс життєстійкості особистості.
22. Вплив міжособистісних взаємин на рівень життєстійкості.
23. Комунікативна компетентність як чинник подолання стресових ситуацій.
24. Конфліктна взаємодія та життєстійкість: соціально-психологічний аналіз.
25. Асертивна поведінка у структурі життєстійкості особистості.
26. Групова динаміка як фактор розвитку життєстійкості в тренінговому середовищі.
27. Соціально-психологічні особливості формування життєстійкості в студентській молоді.
28. Гендерні аспекти прояву життєстійкості особистості.
29. Вікові особливості життєстійкості на різних етапах онтогенезу.
30. Кроскультурні особливості життєстійкості особистості.
31. Смисложиттєві орієнтації як чинник психологічної стійкості.
32. Життєві цілі та планування майбутнього у контексті життєстійкості.
33. Професійне самовизначення як детермінанта життєстійкості здобувачів вищої освіти.
34. Психологічна готовність до змін як складова життєстійкості.
35. Оптимізм та надія як особистісні ресурси життєстійкості.
36. Роль рефлексії у процесі розвитку життєстійкості особистості.
37. Самоефективність як предиктор життєстійкої поведінки.
38. Психологічне благополуччя у взаємозв'язку з життєстійкістю особистості.
39. Психологічна безпека особистості як умова формування життєстійкості.
40. Вплив цифрового середовища на життєстійкість сучасної молоді.
41. Соціально-психологічний тренінг як засіб розвитку життєстійкості особистості.
42. Принципи соціально-психологічного тренінгу життєстійкості.
43. Ефективність тренінгових технологій у формуванні життєстійкості студентів.
44. Психологічні умови оптимізації тренінгу життєстійкості.
45. Роль тренінгової групи у розвитку особистісних ресурсів життєстійкості.
46. Самодіагностика життєстійкості як елемент психологічної освіти студентів.
47. Методи оцінювання рівня життєстійкості особистості у психологічних дослідженнях.
48. Етичні аспекти проведення соціально-психологічного тренінгу життєстійкості.

49. Інтеграція тренінгу життєстійкості в освітній процес закладу вищої освіти.

50. Перспективи наукових досліджень життєстійкості у сучасній соціальній психології.

Форми та методи навчання і викладання

Вивчення навчальної дисципліни здійснюється у таких формах: навчальні заняття за видами, виконання індивідуальних завдань, консультації, контрольні заходи, самостійна робота.

У навчальній дисципліні використовуються такі методи навчання і викладання:

- методи навчання за джерелами набуття знань: словесні методи навчання (лекція, пояснення, бесіда); наочні методи навчання (презентації, ілюстрація, демонстрація, спостереження);
- методи навчання за характером логіки пізнання: аналітичний; синтетичний; індуктивний; дедуктивний.
- методи навчання за рівнем самостійної розумової діяльності тих, хто навчається: проблемний виклад; частково-пошуковий; дослідницький;
- інноваційні методи навчання: робота з навчально-методичною літературою та відео метод; навчання з використанням технічних ресурсів; інтерактивні методи;
- науково-дослідні завдання;
- самостійна робота.

Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: диференційований залік, стандартизовані тести, наскрізні та командні проекти, аналітичні звіти, реферати, есе, презентація власних досліджень (тези доповідей), індивідуальні та групові завдання.

Критерії оцінювання

Оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті цивільного захисту України за 100-бальною шкалою.

Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі: фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, вирішення ситуаційних завдань, виконання проектного завдання, підготовка тез доповіді тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі модульної контрольної роботи (для денної форми навчання), контрольної роботи (для заочної форми навчання) та заліку.

Розподіл балів, які отримують здобувачі, за результатами опанування навчальної дисципліни, формою підсумкового контролю якого є:

- диференційований залік.

Заочна (дистанційна) форма навчання

Розподіл балів					
Модуль 1					
Т.1 – Т.3	Т.4 – Т.9	Індивідуальні завдання	Контрольна робота	Підсумковий контроль (диференційований залік)	Сума балів за дисципліну
3	7	10	60	20	100

* за виконання творчих робіт з навчальної дисципліни (участь в олімпіадах, підготовка наукових статей, участь у конкурсах робіт, виконання завдань із удосконалення дидактичних матеріалів із дисципліни тощо) здобувачу можуть нараховуватися додаткові, заохочувальні бали. Сума заохочувальних балів до 10.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням результатів:

- поточного контролю роботи здобувача впродовж семестру (включно із самостійною та індивідуальною роботою);
- підсумкового контролю успішності.

Поточний контроль здійснюється на кожному семінарському занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти (зокрема самостійно опрацьованого матеріалу та виконання індивідуальних завдань) під час роботи на заняттях та набутих навичок під час виконання практичних завдань.

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на семінарському (практичному) занятті (оцінюється в діапазоні від 0 до 1 балів):

1 бал – завдання виконане в повному обсязі, відповідь правильна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни, є посилання на додатково опрацьовані джерела.

0,5 балів – завдання виконане на рівні окремих фрагментів, допущені значні помилки.

0 балів – завдання не виконане.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

Оцінювання **індивідуальних завдань** (самостійна робота) здійснюється на семінарських заняттях і передбачає від 0,5 до 10 балів.

Критерії оцінювання залежать від форми виконання завдання. Наприклад (оцінювання есе, дайджесту, реферату):

1 бал – отримують здобувачі, які можуть виокремити з різних джерел основні положення, структурно об'єднати їх, коротко проаналізувати кожне з них та зробити ґрунтовні узагальнюючі висновки.

0,5 балів – отримують здобувачі, які частково виокремили основні положення кожного з джерел, але не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих висновків.

0 балів – отримують здобувачі, які не виконали завдання або у роботі яких виявлено факти академічної недоброчесності.

Оцінюється понятійний рівень здобувача, логічність та послідовність відповіді, самостійність мислення, впевненість в вірності своїх суджень, вміння відстоювати власну позицію, аргументувати, виділяти головне, вміння робити висновки, розкривати перспективу розвитку ідеї або проблеми, креативність мислення; допустимий відсоток запозичень, уміння публічно чи письмово представити досліджуваний матеріал.

Контрольна робота є частиною поточного контролю і здійснюється шляхом проведення письмової роботи у межах окремого залікового модуля.

Оцінювання самостійної роботи. Результати самостійної роботи спеціально не оцінюються, але виявляються під час діагностики знань з навчальної дисципліни. Навчальний матеріал дисципліни, засвоєний у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль, передбачений робочим навчальним планом, разом з іншим навчальним матеріалом дисципліни і оцінюється за критеріями відповідного підсумкового контролю.

Оцінювання індивідуальних завдань здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному аудиторному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, навчальних практик/практичних занять, контролюється під час модульного та підсумкового контролів. Оцінювання завдань індивідуальної роботи дисципліни здійснюється в діапазоні від 0 до 10 балів, і залежать від форми виконання індивідуального завдання, наприклад:

Реферат, доповідь: 1 бал – у роботі здобувачі правильно виокремили основні положення з різних джерел, логічно та структурно об'єднали їх, коротко проаналізували та зробили ґрунтовні узагальнюючі висновки. Дотримано усі вимоги щодо структурної побудови роботи. Робота містить список використаної літератури, що включає вітчизняні та іноземні літературні джерела;

0,5 балів – у роботі здобувачі фрагментарно виокремили основні положення кожного з джерела, не зробили їх відповідного аналізу та узагальнюючих

висновків. Не дотримано вимог щодо структурної побудови роботи. Список використаної літератури оформлений не вірно або відсутній;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підготовка огляду певної наукової проблеми/аналізу ситуації:

3 бали – робота виконана у повному обсязі із чітким дотриманням визначеної структури. Робота містить ґрунтовний аналіз, висновки та рекомендації з порушеної проблеми;

2 бали – робота виконана частково із дотриманням визначеної структури, що містить більшість необхідних елементів. Робота містить поверхневий аналіз, висновки та окремі рекомендації з порушеної проблеми;

1 бал – робота виконана на рівні окремих фрагментів. Структура роботи недотримана. Робота містить поверхневий аналіз, висновки зроблені не вірно. Рекомендації з порушеної проблеми відсутні;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Есе: 2 бали – здобувач створює оригінальний за думкою та оформленням письмовий твір відповідно до навчальної ситуації; повно, вичерпно висвітлює тему; вправно формулює тезу; аналізує різні погляди на той самий предмет, наводить доречні аргументи, використовує набуту з різних джерел інформацію для розв'язання певних психологічних проблем; приклади переконливі, конкретизовані; цілісний, послідовний і несуперечливий розвиток думки (логічність і послідовність викладу); висновок відповідає запропонованій темі й органічно випливає зі сформульованої тези, аргументів і прикладів;

1 бал – побудований текст характеризується фрагментарністю; сформульована теза не відповідає запропонованій темі; наведені аргументи не є доречними; прикладів немає або вони не є доречними;

0 балів – завдання не виконано або у роботі виявлено факти академічної недоброчесності.

Підсумковий контроль успішності проводиться з метою оцінювання результатів навчання на завершальному етапі, проводиться у формі екзамену.

Для денної форми навчання підсумковий контроль здійснюється за результатами аудиторної, самостійної та індивідуальної роботи.

Для заочної форми навчання підсумковий контроль за результатами аудиторної, самостійної (зокрема й індивідуальної роботи) – виконання контрольної роботи та підсумкового оцінювання – диференційованого заліку. Кожен варіант контрольної роботи складається з двох теоретичних питань. Відповіді на поставленні завдання здобувачів повинні відображати вільне володіння обсягом матеріалу, передбаченим програмою, зокрема, вміти застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання проблемних завдань тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти,

виявляючи особисту позицію що до них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

У разі не згоди із результатом підсумкового контролю або порушенням процедури його проведення здобувач має право на їхнє оскарження. Порядок такого оскарження викладений у Положенні про академічну доброчесність в Національному університеті цивільного захисту України.

Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти на заліку:

20 балів – виставляється, якщо здобувач вищої освіти має глибокі і системні знання, вміє узагальнювати теоретичний матеріал, співвідносити загальні знання з конкретними ситуаціями; продемонстрував уміння критично оцінювати різні підходи щодо сутності норм та уявлень; оволодів навичками аналізувати, моделювати та адекватно оцінювати ситуацію; обізнаний з науковими працями вітчизняних та зарубіжних фахівців; матеріал викладає логічно, послідовно, переконливо.

14–19 балів – виставляється, якщо здобувач вищої освіти виявив достатньо ґрунтовні знання курсу; дає правильні, хоча і не завжди повні визначення явищ дійсності; оволодів навичками співвідносити теоретичні знання з конкретними ситуаціями; висловлює своє ставлення до варіантних теорій щодо сутності явищ; засвоїв основи аналітичного методу; допускає незначні неточності в розкритті окремих теоретичних положень.

10–13 балів – виставляється, якщо здобувач вищої освіти у цілому засвоїв програмний матеріал курсу в передбаченому обсязі з деякими неточностями у визначенні основних явищ та процесів; намагається висловити своє ставлення до проблемних питань, хоча і не завжди адекватно; вміє аналізувати набуті теоретичні знання і співвідносити їх з конкретними ситуаціями; виклад матеріалу непослідовний, неточний, з наявними помилками.

4–9 балів – виставляється, якщо здобувач вищої освіти виявив слабкі (відсутність) знання теоретичного програмного матеріалу; не зміг дати визначення основних провідних категорій та явищ; відсутні навички оцінки норм і теорій; виклад матеріалу непослідовний, нелогічний, фрагментарний, з грубими помилками.

3–0 балів – виставляється, якщо здобувач вищої освіти виявив значні (відсутність) знання теоретичного програмного матеріалу; не орієнтується в основних категоріях і поняттях та явищах; виклад матеріалу непослідовний, алогічний, фрагментарний, з грубими помилками.

Перелік теоретичних питань для підготовки до заліку.

1. Життєстійкість як ресурс особистості: мій індивідуальний профіль життєстійкості.
2. Усвідомлення власних життєвих цінностей як чинник стресостійкості.
3. Особисті межі та вміння сказати «ні» як складова психологічної стійкості.
4. Самооцінка і життєстійкість: взаємозв'язок та шляхи розвитку.
5. Відповідальність за власне життя як компонент життєстійкої поведінки.
6. Мій досвід подолання життєвих труднощів: психологічний аналіз.
7. Стресові ситуації у студентському житті та ефективні копінг-стратегії.
8. Психологічна криза як можливість особистісного зростання.
9. Емоційне вигорання: причини, ознаки та профілактика.
10. Толерантність до невизначеності як фактор життєстійкості.
11. Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості.
12. Усвідомлення та прийняття емоцій у складних життєвих ситуаціях.
13. Техніки саморегуляції в умовах стресу (аналіз власного досвіду).
14. Самопідтримка та внутрішній діалог у кризових ситуаціях.
15. Роль позитивного мислення у формуванні життєстійкості.
16. Соціальна підтримка як чинник життєстійкості особистості.
17. Комунікативна компетентність у складних міжособистісних ситуаціях.
18. Конфлікти та способи їх конструктивного подолання.
19. Асертивна поведінка як умова психологічної стійкості.
20. Вплив групи та соціального середовища на життєстійкість людини.
21. Смислові орієнтації як основа життєстійкості.
22. Життєві цілі та мотивація у періоди невдач і труднощів.
23. Професійне самовизначення і життєстійкість здобувача вищої освіти.
24. Баланс між навчанням, особистим життям і відновленням ресурсів.
25. Моя стратегія розвитку життєстійкості на майбутнє.
26. Психологічні механізми подолання кризових життєвих ситуацій.
27. Емоційна регуляція та її роль у забезпеченні життєстійкості.
28. Емоційний інтелект як ресурс життєстійкості особистості.
29. Саморегуляція поведінки у складних життєвих умовах.
30. Емоційне вигорання: сутність, причини, наслідки.
31. Профілактика емоційного вигорання засобами соціально-психологічного тренінгу.
32. Соціальна підтримка як фактор життєстійкості особистості.
33. Вплив міжособистісних взаємин на психологічну стійкість.
34. Комунікативна компетентність у стресових та кризових ситуаціях.
35. Конфлікт як соціально-психологічне явище та способи його подолання.
36. Асертивна поведінка як складова життєстійкості.
37. Життєстійкість у контексті групової взаємодії.
38. Групова динаміка у соціально-психологічному тренінгу.
39. Роль тренінгової групи у розвитку життєстійкості особистості.

40. Соціально-психологічні особливості життєстійкості студентської молоді.
41. Гендерні та вікові аспекти життєстійкості.
42. Смысложиттєві орієнтації та життєстійкість особистості.
43. Життєві цілі та планування як ресурс психологічної стійкості.
44. Психологічна готовність до змін як показник життєстійкості.
45. Оптимізм і надія в структурі життєстійкості особистості.
46. Рефлексія як механізм розвитку життєстійкості.
47. Психологічне благополуччя та його зв'язок із життєстійкістю.
48. Психологічна безпека особистості у складних соціальних умовах.
49. Вплив соціального та цифрового середовища на життєстійкість молоді.
50. Самодіагностика життєстійкості: можливості та обмеження.
51. Методи оцінювання рівня життєстійкості особистості.
52. Соціально-психологічний тренінг як форма активного навчання.
53. Основні методи та техніки тренінгу життєстійкості.
54. Психологічні умови ефективності тренінгової роботи.
55. Роль тренера у соціально-психологічному тренінгу життєстійкості.
56. Етапи організації та проведення соціально-психологічного тренінгу.
57. Етичні принципи тренінгової діяльності.
58. Оцінювання результативності соціально-психологічного тренінгу.
59. Інтеграція тренінгу життєстійкості в освітній процес ЗВО.
60. Значення соціально-психологічного тренінгу життєстійкості для особистісного та професійного розвитку здобувачів вищої освіти.

Політика викладання навчальної дисципліни

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.
2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися на заняття, до заняття не допускаються). Неприпустимість використання мобільного телефону, планшета чи інших мобільних пристроїв під час занять без дозволу науково-педагогічного працівника.
3. Несвоєчасне виконання поставленого індивідуального завдання, терміни захисту індивідуального завдання, терміни ліквідації заборгованості щодо індивідуального завдання та відсоток зниження оцінки.
4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про кількість отриманих балів з навчальної дисципліни у викладача та вести власний облік цих балів.
5. При виконанні індивідуальної (самостійної) роботи здобувач зобов'язаний дотримуватись політики академічної доброчесності та вимог антикорупційного законодавства. У разі виявлення фактів порушення політики здобувач несе відповідальність згідно з Кодексом академічної доброчесної НУЦЗ України.

Рекомендовані джерела інформації

Література

1. Стандарт вищої освіти України із галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 «Психологія» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 564 (зі змінами).

2. Освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія» підготовки здобувача на другому (магістерському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки». Черкаси: НУЦЗ України, 2025. 21 с.

3. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.

4. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

5. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ. 2022. 184 с.

6. Кердивар В.В., Христенко В.Є. Синдром жертви у внутрішньо переміщених осіб із зони локального воєнного конфлікту. Харків, 2021. 143 с.

7. Кобильченко В.В. Теоретичні основи формування життєстійкості у дітей з порушеннями зору в умовах кризових ситуацій: Монографія. Київ: Видавець Цибульська, 2025. 261 с.

8. 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.

9. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання / упорядник Періг І.М. Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. 116 с.

10. Сапольські Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас. Львів: видавництво «Наш формат», 2022. 672 с.

11. Франкл, В.Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Київ: КСД, 2022, 160 с.

12. Грищенко С.В. Самовдосконалення особистості: монографія. Чернігів, 2019. 188 с.

Додаткова література

1. Шлапак К.Є. Психологічні особливості проведення соціально-психологічного тренінгу для дітей, травмованих наслідками війни. Кривий Ріг: КДПУ, 2023. 51 с.

2. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ: ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

3. Фомич М.В., Кришталь М.А., Мохнар Л.І., Дячкова О.М., Чередниченко Т.В. Сучасні форми та методи роботи психолога в кабінеті психологічного розвантаження персоналу ДСНС України: монографія. Черкаси: видавець Вовчок О.Ю., 2023. 198 с.

Інформаційні ресурси

1. Іллющенко С. Розроблення і зміст програми тренінгу розвитку рефлексивної компетентності в офіцерів збройних сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2022, 70 (6). С. 40-48. URL : <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/264085>

Розробник:
доцент кафедри соціальних
і гуманітарних дисциплін
ННІ цивільного захисту
к.пед.н., доцент



Аліна КРИШТАЛЬ