

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



Коломийський навчально-науковий інститут

Кафедра педагогіки і психології

СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**Психологія життєвих ресурсів особистості**

Освітня програма ОР Бакалавр

Спеціальність 013 «Початкова освіта»

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 6 від 30 січня 2025 р.

м. Коломия - 2025

## **ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Психологія життєвих ресурсів особистості
<b>Викладач (-і)</b>	Слипанюк О.В.
<b>Контактний телефон викладача</b>	+380984867683
<b>E-mail викладача</b>	olga.slipanyuk@pnu.edu.ua
<b>Формат дисципліни</b>	Очна/заочна
<b>Обсяг дисципліни</b>	90 годин
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	
<b>Консультації</b>	Згідно графіка викладача
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Сьогодні наша країна знаходиться у надзвичайно складному соціальному становищі, під впливом якого як в дорослих, так і в дітей формується гострий і хронічний стрес, відсутність життєвих перспектив і особистісного смислу, що у психотравмуючих життєвих ситуаціях можуть допомогти і надалі розвиватися і самореалізовуватися. Натомість відсутність життєвих ресурсів, а разом з ними і зневіра в собі, позначаються на загальному стані здоров'я особистості. У підростаючого покоління психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами у моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Психічне здоров'я молодого покоління зазнає впливу з боку різних соціальних зв'язків, зокрема родини, спілкування з друзями й родичами, закладів освіти, дозвілля, а наслідки таких впливів можуть мати як позитивний, так і негативний характер.</p> <p>Зрозуміло, що стресові ситуації постійно присутні в житті людей, і, звичайно, створюють дискомфорт, позначаючись на психічному й фізичному здоров'ї. Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану й напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до фізичної активності, супротиву, боротьби чи втечі. Стрессова реакція має різний прояв у різних людей та в різному віці: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується. Тому важливо допомогти особистості вже в дитячому віці розвинути здатність до різних форм саморегуляції, зокрема і до такої зрілої форми, як життєстійкість.</p> <p>Життєстійкість як цілісний психологічний феномен охоплює феноменологію становлення особистості та її базових життєвих установок, поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенціальної тривоги. Життєстійкість формується і розвивається як цілісне особистісне утворення, обумовлене комплексом взаємодіючих параметрів особистості. Як цілісна система взаємовідносин особистості зі світом, вона є тим необхідним ресурсом, що може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, її успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією. Життєстійкість – цілісне утворення, що поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самоставлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу. Для студентів педагогічних вузів важливо як у собі розвинути життєстійкість та інші життєві ресурси, так і отримати теоретичні знання та практичні навички формування життєвих ресурсів у дітей та підлітків задля їхнього психологічного благополуччя</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p>Формувати в студентів вищого навчального закладу позитивні адаптаційні механізми до стресових факторів професійної діяльності, а також навички розвитку життєвих перспектив, життєвої стратегії, особистісних смислів та життєстійкості задля самореалізації та психологічного благополуччя.</p> <p>Курс за вибором спрямований на ознайомлення з теоретичними поняттями психологічної науки і філософії у сфері саморозвитку і самопомоги у складних життєвих і професійних ситуаціях, вирішення яких потребує значних життєвих ресурсів; передбачає розуміння психологічної природи життєстійкості особистості та умов її формування в дитинстві, підлітковому віці; практикування у формуванні навичок розвитку життєстійкості особистості, використовуючи елементи позитивної психотерапії Пезешкіана, йоготерапії В. Франкла, технологій відновлювальної терапії, посттравматичного зростання вітчизняних науковців</p>	

#### 4. Компетентності

Загальні компетентності:

ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК-3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК-4. Здатність працювати в команді.

ЗК-5. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК-6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК-7. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

ЗК-8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК-2. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності.

СК-4. Здатність управляти власними емоційними станами, налагоджувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу, формувати мотивацію здобувачів початкової освіти до навчання та організовувати їхню пізнавальну діяльність.

СК-5. Здатність до проєктування осередків навчання, виховання й розвитку здобувачів початкової освіти.

СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

СК-8. Здатність до збору, інтерпретації та застосування даних у сфері початкової освіти із використанням методів наукової діяльності до формування суджень, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

СК-10. Здатність до професійно-педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами.

СК-11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства.

СК-12. Здатність доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументувати їх на засадах партнерської взаємодії в умовах початкової школи.

#### 5. Програмні результати навчання

ПР-02. Управляти складною професійною діяльністю та проєктами в умовах початкової школи, виробляти та ухвалювати рішення в непередбачуваних робочих та навчальних контекстах.

ПР-7. Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання.

ПР-8. Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.

ПР-14. Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей.

ПР-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

ПР-16. Використовувати основні техніки спілкування з дорослими людьми, різні форми та засоби комунікації з батьками, колегами, іншими фахівцями з метою підтримки здобувачів у освітньому процесі початкової школи, керувати педагогічним і професійним розвитком осіб та груп.

<b>6. Організація навчання курсу</b>					
Обсяг курсу					
Вид заняття				Загальна кількість годин	
лекції				12	
семінарські заняття / практичні / лабораторні				18	
самостійна робота				60	
Ознаки курсу					
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий		
3	013 Початкова освіта	2	Вибірковий		
Тематика курсу					
Тема, план	Форма заняття	Література	Години	Вага оцінки	Термін виконання
Тема 1. Саморегуляція поведінки: практичні аспекти саморозвитку особистості	Лекція, самостійна робота	1, 15, 16, 19	2, 4	Тести, робота на парах, реферат, контроль на підсумкова робота (залік), Сумарна оцінка виставляється за 100-бальною шкалою	III семестр
Тема 2. Вчинковий вимір ситуації розвитку: потенціал самоподолання особистісних деструкцій	Лекція, самостійна робота	15, 17, 18, 19	2, 4		III семестр
Тема 3. Життєвий план і стиль життя (за А.Адлером)	Лекція, практичне заняття, самостійна робота	2	2, 2, 6		III семестр
Тема 4. Життєстійкість як життєвий ресурс	Лекція, самостійна робота	6, 7, 9, 10, 18, 19, 22, 23, 24	2, 4		III семестр
Тема 5. Психологічна природа життєстійкості особистості та умови її формування	Лекція, самостійна робота	6, 7, 9, 10-12, 18, 19, 22, 23, 24	2, 6		III семестр
Тема 6. Взаємозв'язок життєстійкості з індивідуальними властивостями особистості	Лекція, практичне заняття, самостійна робота	6, 7, 9, 10-12, 18, 19, 22, 23, 24	2, 2, 6		III семестр
Тема 7. Стратегії життєстійкості (В. Франкл: орієнтація на сенс, спрямованість на справу, «від страждання до сили»).	Практичне заняття, самостійна робота	14	2, 6		III семестр
Тема 8. Психологічні чинники та механізми розвитку життєстійкості особистості (практикум з позитивної психотерапії Пезешкіана)	Практичні заняття, самостійна робота	3, 4, 8, 12, 19, 20, 21,	10, 20		III семестр
Тема 9. Технології і техніки відновлення життєвих ресурсів	Практичне заняття, самостійна робота	13	2, 4		III семестр

### **7. Система оцінювання курсу**

Загальна система оцінювання курсу	<b>Шкала оцінювання: національна та ECTS</b>		
	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS <b>S</b>	Оцінка за національною шкалою для заліку
	90 – 100	<b>A</b>	зараховано
	80 – 89	<b>B</b>	
	70 – 79	<b>C</b>	
	60 – 69	<b>D</b>	
	50 – 59	<b>E</b>	
	26 – 49	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повт
0-25	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повт дисципліни	
<b>Критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів (залік)</b>			
90–100	A	зараховано	Студент володіє теоретичними знаннями та практичними навичками різних форм саморегуляції поведінки. Розуміє значення і зміст категорій «життєва стратегія», «життєвий план», «життєві завдання», «життєві перспективи», «стиль життя», уміє визначати їх предметний зміст у практиці побудови власних ліній життєвого розвитку. Знає умови формування стилю життя, життєстійкості, індивідуальні психологічні властивості особистості, пов'язані з життєстійкістю, та може використовувати потенціал отриманих знань у практиці роботи з дітьми та підлітками щодо їхнього. Застосовує у своєму житті та може навчити інших ефективних форм саморегуляції поведінки з використанням окремих технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців. розвитку та саморозвитку. Застосовує у своєму житті та може навчити інших ефективних форм саморегуляції поведінки з використанням окремих технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців.
80–89	B	зараховано	Студент має міцні теоретичні знання

				з різних форм саморегуляції поведінки. Розуміє важливість вчинкового виміру людської поведінки для особистісного зростання та подолання особистісних деструкцій. Знає умови формування стилю життя, життєстійкості, індивідуальні психологічні властивості особистості, пов'язані з життєстійкістю, та може частково використовувати отримані знання у практиці роботи з дітьми та підлітками щодо їхнього розвитку та саморозвитку. Може застосовувати при вирішенні кризових ситуацій у своєму житті та може навчити інших ефективних форм саморегуляції поведінки з використанням окремих технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців.
70–79		C	зараховано	Студент демонструє достатній рівень теоретичних знань із саморегуляції поведінки. Знає умови формування стилю життя, життєстійкості, індивідуальні психологічні властивості особистості, пов'язані з життєстійкістю, та може частково використовувати отримані знання у практиці роботи з дітьми та підлітками щодо їхнього розвитку та саморозвитку. Може застосовувати при вирішенні кризових ситуацій у своєму житті та може навчити інших деяких форм саморегуляції поведінки з використанням окремих технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців.
60–69		D	зараховано	Студент системно не володіє теоретичними знаннями щодо саморегуляції поведінки. Демонструє задовільний рівень розуміння та сформованості практичних навичок визначення життєвих завдань та перспектив, стилю життя, життєстійкості. Виділяє не всі індивідуальні психологічні властивості особистості, пов'язані з життєстійкістю, та може частково використовувати отримані знання у практиці роботи з дітьми та підлітками щодо їхнього розвитку та

				саморозвитку. При вирішенні кризових ситуацій у своєму житті рідко може самостійно застосувати отримані теоретичні знання і навчити інших деяких форм саморегуляції поведінки з використанням технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців.,
	50–59	E	зараховано	Студент знає незначну частину теоретичного матеріалу з психології життєвих ресурсів. Демонструє низький рівень сформованості власних навичок щодо саморегуляції поведінки. Більшість передбачених навчальною програмою навчальних завдань не виконано.
	До 50	FX	не зараховано з можливістю повторного складання	Студент має епізодичні, фрагментальні знання з дисципліни. Власні навички щодо саморегуляції поведінки та здатність використовувати різні відповідні психологічні техніки на низькому рівні.
	До 25	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент зовсім не володіє теоретичним матеріалом, не має практичних навичок щодо саморегуляції поведінки з використанням відповідних психологічних технік у спілкуванні з іншими.
Оцінювання здійснюється за 100-бальною системою.				
Вимоги до письмової роботи	Письмові завдання виконуються у формі тестування			
Практичні заняття	<p>На практичних заняттях викладач оцінює здатність студента визначати власні життєві завдання, життєві перспективи, створювати життєвий план та формувати стиль життя; використовуючи потенціал командної взаємодії відпрацьовувати практичні уміння і навички застосування ефективних форм саморегуляції поведінки з використанням окремих технік позитивної психотерапії Пезешкіана, логотерапії В. Франкла та технік відновлення життєвих ресурсів вітчизняних науковців. Передбачає виконання і представлення ІНДЗ з вирішення конкретної ситуації у майбутній професійній діяльності за допомогою технік позитивної психотерапії Пезешкіана. Підсумкові оцінки за кожне практичне заняття вносяться до журналу занять навчальної групи. Одержані студентом оцінки за окремі практичні заняття враховуються при визначенні підсумкової оцінки (рейтингу) з даної навчальної дисципліни.</p> <p>Застосовуються такі форми контролю: тести, усне опитування, взаємодія в групі, ІНДЗ з вирішення конкретної ситуації. Оцінювання навчальних досягнень студента з усіх видів навчальної роботи здійснюється за стобальною шкалою і переводиться у національну шкалу та шкалу ЄКТС</p>			
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент вважається допущеним до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни, якщо він виконав 50% видів робіт, передбачені її навчальною програмою. Підсумкова залікова оцінка розраховується та виставляється			



викладачем і оголошуються студентам, як правило, на останньому практичному (семінарському) занятті.

## 8. Політика курсу

Обсяг, структура навчальної дисципліни зумовлюють вивчення курсу, застосовуючи сучасні системи організації освітнього процесу. При цьому студенти повинні засвоїти основні навчально-теоретичні положення курсу. Відповідно до положенням про запобігання академічному плагіату у Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника неприпустимі плагіат та списування. Лекційні заняття не відпрацьовуються, але знання лекційного матеріалу обов'язкове. Пропуски практичних занять відпрацьовуються шляхом індивідуальної бесіди з викладачем після опрацювання теоретичних положень теми. Якщо студент пропустив (не відпрацював) більше 50% занять, він складає тести (Тести 1, Тести 2...) успішне складання яких дозволяє студенту бути допущеним до складання заліку (підсумкової контрольної роботи). Від студентів очікуються активність та комунікабельність, здатність до креативу та самостійної пошукової діяльності.

## 9. Рекомендована література

1. Демчук, О. Життєтворчість особистості як життєва стратегія. Навчання, виховання та розвиток у контексті життєвих перспектив особистості: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 року) / За заг. ред. О. В. Горецької. Бердянськ: БДПУ. 44-48.
2. Індивідуальна психологія Адлера. URL: <https://ukrayinska.libretexts.org>
3. Матеюк О. А. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт. 2015. 116 с.
4. Корніяка, О. М.. Життєстійкість у професії викладача. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, С. 93-110.
5. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., Мушкевич, М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 322 с.
6. Максименко, С. Д., Куценко-Лада, Г. В., & Пророк, Н. В. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: колективна монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2013. 400 с.
7. Олефір, В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя // Вісник Харківського національного університету. 2011. Випуск 981. С.168-172.
8. Радченко, О. Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. 2019. 1(22). 38-45. Doi: 10.15330/vpufpn.22.38-45
9. Решетник, О. А.. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ. С. 658-661.
10. 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.
11. Сердюк Л. З. Методологія системного підходу у дослідженні мотивації учіння: основні напрями досліджень, принципи і закономірності. Збірник наукових праць. Актуальні проблеми навчання та виховання. 2011. 8(10). С. 123-134.
12. Сердюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів і інтегрованому освітньому середовищі. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2011. Том 5. Ч. 5. С. 329-338.
13. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019 . – 220 с.
14. Стратегії життєстійкості Віктора Франкла. URL: <https://www.google.com/search?q=%>
15. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь. 2003. 376 с.
16. Титаренко Т. М., & Ларіна, Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: [http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost\\_lichnosti.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf)
17. Франкл, В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Клуб сімейного дозвілля. 2020. 160 с.

18. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості та її складові. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: розділ монографії / за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. С. 71-79.
19. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
20. Ханецька, Н. В. Позитивна психотерапія: Теоретико-практичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Хмельницький. 2020. 84 с.
21. Ханецька, Н. В. Позитивна психотерапія як засіб діагностики оптимізації педагогічного спілкування. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-2-fundamentalni-taprikladni-psikhologo-istorichni-doslidzhennya-v-zagalnij-sotsialnij-taetnichnij-psikhologii/215-pozitivna-psihoterapiya-yak-zasib-diagnostikioptimizatsiji-pedagogichnogo-spilkuвання>
22. Maddi S. (1998). Creating Meaning Through Making Decisions. The Human Search for Meaning; ed. by P.T.P.Wong, P.S.Fry. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
23. Maddi S. (1998). Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. Encyclopedia of Mental Health. H.S. Friedman (Ed.). (pp. 323-335). San Diego (CA): Academic Press.
24. Maddi S., Khoshaba, D. (1994). Hardiness and Mental Health. Journal of Personality Assessment, 63(2), 265-274.

**Викладач: Ольга СЛИПАНЮК**