

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА



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 № 1 від 25 серпня 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

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Психологія життєвих ресурсів особистості
Викладач (-і)	Федик О.В.
Контактний телефон викладача	+380984867683
E-mail викладача	oksana.fedyk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очна/заочна
Обсяг дисципліни	90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://kikpip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2025/01/sylabus_pzhr.pdf
Консультації	Згідно графіка викладача
2. Анотація до курсу	
Навчальна дисципліна «Психологія життєвих ресурсів особистості» присвячена вивченню закономірностей формування, розвитку та відновлення життєвих ресурсів людини у процесі її особистісного становлення й професійної діяльності. Курс базується на положеннях сучасної позитивної психології, теорії ресурсного підходу, концепції життєстійкості та салютогенезу. У межах дисципліни розглядаються основні види життєвих ресурсів (психологічні, соціальні, духовні, фізичні), їх функції та взаємозв'язки. Особлива увага приділяється механізмам збереження та відновлення ресурсного потенціалу особистості, розвитку емоційної стабільності, саморегуляції, резильєнтності та пошуку сенсу життя. Практична складова курсу спрямована на формування у студентів навичок самодіагностики ресурсів, опанування технік психологічного відновлення, майндфулнес-підходів, методів роботи зі стресом і вигоранням. У результаті опанування дисципліни студенти набувають знань і вмінь, необхідних для збереження власного психологічного благополуччя, підвищення ефективності міжособистісної взаємодії та розвитку внутрішньої стійкості в умовах життєвих викликів.	
3. Мета та цілі курсу	
Курс за вибором спрямований на формування у студентів цілісного уявлення про психологічні життєві ресурси особистості, їх структуру, функції, механізми розвитку та відновлення. Розвиток здатності до самопізнання, саморегуляції, підвищення особистісної стресостійкості та гармонізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Основними завданнями є розкрити сутність поняття «життєві ресурси» в психології; ознайомити з основними теоріями ресурсного підходу (С. Хобфол, М. Селігман, К. Ріфф, А. Антоновський); навчити аналізувати структуру ресурсів особистості (психологічні, соціальні, духовні, фізичні) та діагностувати власний ресурсний потенціал і фактори його виснаження; сформувати навички самодіагностики ресурсного потенціалу; розвинути компетентність у використанні ресурсних технік, навички саморегуляції, відновлення та підвищення психологічних ресурсів у власному житті та професійній діяльності,	
4. Компетентності	
Загальні компетентності: ЗК-3. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. 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. Спеціальні (фахові) компетентності: 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-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-10. Здатність до професійно-педагогічної діяльності в інклюзивному середовищі з різними категоріями дітей з особливими освітніми потребами.	
5. Програмні результати навчання	

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.					
6. Організація навчання курсу					
Обсяг курсу					
Вид заняття				Загальна кількість годин	
лекції				10	
семінарські заняття / практичні / лабораторні				20	
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. Вступ до психології життєвих ресурсів. Поняття «ресурс» у психології.	Лекція, практичне заняття самостійна робота	1, 8	2/2	Тести, робота на парах, реферат, контроль на підсумкову роботу (залік), Сумарна оцінка виставляється за 100-бальною шкалою	III семестр
Тема 2. Самодіагностика життєвих ресурсів.	Практичне заняття, самостійна робота	8	2		III семестр
Тема 3. Теоретичні основи ресурсного підходу: концепції С. Хобфолла, А. Антоновського, М. Селігмана. Життєвий план і стиль життя (за А.Адлером)	Лекція, практичне заняття, самостійна робота	2	2/2		III семестр
Тема 4. Структура життєвих ресурсів: внутрішні й зовнішні. Життєстійкість як життєвий ресурс. Аналіз життєвих стратегій у контексті ресурсного підходу.	Лекція, практичне заняття самостійна робота	6, 7, 9, 10, 18	2/2		III семестр
Тема 5. Психологічні ресурси: самосвідомість, мотивація, емоційна стабільність. Соціальні ресурси: підтримка, взаємодія, комунікація. Духовні ресурси:	Лекція, практичне заняття, самостійна робота	6, 7, 9, 10-12,	2/2		III семестр

цінності, сенс життя, віра					
Тема 6. Психологія життєстійкості: розвиток резильєнтності як ресурсу. Взаємозв'язок життєстійкості з індивідуальними властивостями особистості	Лекція, практичне заняття, самостійна робота	6, 7, 9, 10-12,	2/2		III семестр
Тема 7. Стратегії життєстійкості (В. Франкл: орієнтація на сенс, спрямованість на справу, «від страждання до сили»).	Практичне заняття, самостійна робота	14	2		III семестр
Тема 8. Психологічні чинники та механізми розвитку життєстійкості особистості (практикум з позитивної психотерапії Пезешкіана)	Практичні заняття, самостійна робота	3, 4, 8,	2		III семестр
Тема 9. Відновлення ресурсів: техніки саморегуляції, релаксації, майндфулнес. Техніки відновлення енергетичних ресурсів. Роль емоційного інтелекту у збереженні ресурсів	Практичне заняття, самостійна робота	13	2		III семестр
Тема 10. Тренінг «Мої ресурси у кризових ситуаціях. Підсумкова рефлексія: «Мій ресурсний потенціал».	Практичне заняття,		2		

7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	Шкала оцінювання: національна та ECTS		
	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
			для заліку
	90 – 100	A	зараховано
	80 – 89	B	
	70 – 79	C	
	60 – 69	D	
	50 – 59	E	
	26 – 49	FX	не зараховано з можливістю повторного зарахування
	0-25	F	не зараховано з обов'язковим повторним зарахуванням за дисципліною
	Критерії оцінювання знань, умінь та навичок студентів (залік)		
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	В	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	С	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	Студент зовсім не володіє	

			обов'язковим повторним вивченням дисципліни	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		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. 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. 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		
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				
Політика курсу «Психологія сексуальності» передбачає відвідування лекційних та семінарських занять, передачу усіх невиконаних завдань в силу серйозних запізнь на заняття або пропущених пар без поважних причин. Студенти, що слухають дисципліну зобов'язані відпрацювати заняття/ невиконаний обсяг робіт (переписати контрольну роботу, підготувати презентацію, написати самостійну роботу у письмовій формі). У випадку невиконання навчального плану з дисципліни або незадовільної оцінки на заліку студент має можливість передати заліку за талоном №2, у разі незадовільної оцінки пропонується передача за талоном №3 з комісією. Якщо спроби не дали позитивного результату, викладач пропонує студентові повторне вивчення дисципліни.				
9. Рекомендована література				
1. 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.				

2. Олефір, В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя // Вісник Харківського національного університету. 2011. Випуск 981. С.168-172.
3. 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.
4. Стратегії життєстійкості Віктора Франкла. URL: <https://www.google.com/search?q=%>
5. 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.
6. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
7. Ріфф К. *Психологічне благополуччя та ресурси особистості*. — Київ, 2020.
8. Селігман М. *Як стати щасливим. Нова позитивна психологія*. — Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018.
9. Антоновський А. *Оздоровлення та смисл життя: концепція салютогенезу*. — Львів, 2015.
10. Fredrickson B. *Positivity*. — New York: Crown, 2009.
11. Peterson C., Seligman M. *Character Strengths and Virtues*. — Oxford University Press, 2004.
12. Вернік, О.Л. (orcid.org/0000-0003-0572-2005) (2019) *Ресурси у життєдіяльності особистості: психологічний зміст проблеми* Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія (12). стор. 47-57. ISSN 2072-4772
13. Psychological resources of the individual under the conditions of modern challenges. Editors: Józef Kaczmarek, Hanna Varina. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-06-1; pp.232, illus., tabs., bibls.

Викладач: Оксана Федик