

<b>Вибірковий освітній компонент 11.2</b>	<b>Культура турботи: ресурсність у креативних індустріях</b>
<b>Рівень ВО</b>	перший (бакалаврський) рівень
<i>Назва спеціальності/освітньо-професійної програми</i>	034 Культурологія
<i>Форма навчання</i>	Денна
<i>Курс, семестр, протяжність</i>	4 курс, 8 семестр, 5 кредитів ЄКТС
<i>Семестровий контроль</i>	Залік
<i>Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)</i>	Усього: 150 год., з них: лекційні – 22 год., семінарські – 32 год.
<i>Мова викладання</i>	Українська
<i>Кафедра, яка забезпечує викладання</i>	Культурології
<i>Автор дисципліни</i>	Кандидат філософських наук, доцент кафедри німецької культурології <b>Столярчук Наталія Миколаївна</b>
<b>Короткий опис</b>	
<i>Вимоги до початку вивчення</i>	Студент повинен знати базові культурологічні категорії, основи психології.
<i>Що буде вивчатися</i>	<p>Основна ідея курсу — навчити зберігати і відновлювати ресурсний стан, формувати здорові практики роботи та взаємодії, щоб підвищувати ефективність творчої діяльності та стійкість до стресу. Вивчатимуться такі теми:</p> <p><b>Психологічна культура турботи про себе та колег:</b> концепції психологічного благополуччя; самопіклування (self-care) та професійне вигорання; підтримка командного ресурсу в креативних проектах.</p> <p><b>Ресурсність і управління енергією:</b> види ресурсів (психологічні, соціальні, фізичні, часові); методи відновлення ресурсів; управління емоційною та когнітивною енергією.</p> <p><b>Стресостійкість та адаптивність у креативній сфері:</b> механізми стресу та його вплив на креативність; техніки саморегуляції та зниження тривожності; розвиток стійкості до змін і невизначеності.</p> <p><b>Етика турботи та взаємодія у креативних</b></p>

	<p><b>командах:</b> культура колективної турботи і взаємопідтримки; принципи етичної взаємодії у креативних процесах; створення ресурсного середовища для колег і підлеглих.</p> <p><b>Практичні інструменти та методики підтримки ресурсності:</b> техніки mindfulness, релаксації, дихальні практики; тайм-менеджмент і пріоритизація; методи креативного відновлення (брейнштормінг, арт-терапія, мікроперерви).</p> <p><b>Рефлексія та самооцінка ресурсного стану:</b> ведення особистого портфоліо ресурсності; оцінка ефективності застосованих стратегій; планування індивідуальної програми підтримки ресурсності.</p>
<p><i>Чому це цікаво/треба вивчати</i></p>	<p>Цей курс цікавий і потрібний, бо вчить ефективно зберігати і відновлювати свої ресурси в умовах високих вимог і стресу креативних індустрій, формує психологічну стійкість, емоційну компетентність та здорові практики взаємодії, що безпосередньо підвищує продуктивність, креативність і якість командної роботи.</p>
<p><i>Чому можна навчитися (результати навчання)</i></p>	<p>У результаті вивчення курсу здобувачі навчаться ефективно керувати своїми ресурсами, підтримувати психологічну стійкість і емоційне благополуччя, запобігати вигоранню, використовувати техніки самопіклування та створювати ресурсне середовище для себе і команди, підвищуючи продуктивність і креативність у професійній діяльності.</p>
<p><i>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</i></p>	<p>Набуті знання та вміння можна використовувати для ефективного управління власним ресурсним станом і емоційною стабільністю, підвищення продуктивності та креативності в роботі, побудови здорових професійних взаємин і командної підтримки, а також для планування та реалізації індивідуальних і колективних стратегій самопіклування та стрес-менеджменту у креативних індустріях.</p>
<p><i>Інформаційне забезпечення та/або web-посилання</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штепа, О. <i>Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я</i>. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2025. 132 с.</li> <li>2. Штепа, О. <i>Ресурсна насиченість особистості: психологічний аспект</i>. Київ : КНУ ім. Т.</li> </ol>

	<p>Шевченка, 2024. 148 с.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Психологічні чинники розвитку позитивних ресурсів особистості / кол. авт. ; за ред. І. Петренко. Київ : НПУ, 2025. 216 с.</li><li>4. Психологічне забезпечення професійного здоров'я працівників ІТ-компаній / В. Коваль, Т. Сидоренко. Харків : ХНУ, 2024. – 192 с.</li><li>5. Розроблення програм розвитку резильєнтності та ресурсності / О. Бондар, Л. Коваленко. Львів : ЛНУ, 2025. 174 с.</li></ol>
--	--