

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Факультет педагогічної освіти та соціальної роботи**  
**Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи**

**СИЛАБУС**  
**вибіркового освітнього компонента**  
**ОСНОВИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**  
**підготовки бакалавра**

Луцьк –2026

Силабус освітнього компонента «**Основи життєстійкості особистості**» підготовки здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**Розробник:** Белкіна-Ковальчук Олена Віталіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

**Погоджено**

Гарант освітньо-професійної програми  
Соціальна робота. Соціальна педагогіка:



(проф. Чернета С.Ю.)

Гарант освітньо-професійної програми  
Соціальне забезпечення



(доц. Колосок А.М.)

**Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи**

протокол № 10 від 28 січня 2026 р.

Завідувач кафедри:



(проф. Чернета С.Ю.)

## I. Опис освітнього компонента

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
Денна форма навчання	I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення II Соціальна робота та консультування ОПП Соціальна робота. Соціальна педагогіка. ОПП Соціальне забезпечення Першого (бакалаврського) рівня вищої освіти	<b>Вибірковий</b>
Кількість годин/кредитів <u>150/5</u>		<b>Рік навчання <u>2</u></b>
		<b>Семестр <u>4</u>-ий _____</b>
ІНДЗ: <u>немає</u>		<b>Лекції <u>10</u> год.</b>
		<b>Практичні(семінарські) <u>20</u> год.</b>
		<b>Самостійна робота <u>110</u> год.</b>
	<b>Консультації <u>10</u> год.</b>	
	<b>Форма контролю: залік</b>	
<b>Мова навчання</b>		Українська

## II. Інформація про викладача (- ів)

ППП Белкіна-Ковальчук Олена Віталіївна,  
 Науковий ступінь кандидат педагогічних наук,  
 Вчене звання доцент  
 Посада доцент кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи  
*Контактна інформація*  
 Телефон: +380502789814,  
 Електронна пошта: belkina-kovalchuk.olena@vnu.edu.ua  
 Дні занять <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

## III. Опис освітнього компонента

### 1. Анотація курсу.

Сучасні реалії життя вимагають від людини міцної життєстійкості, яка б забезпечувала якісне виконання нею життєвих та професійних задач. Важливим завданням постає формування особистості, яка вміє справлятися зі стресовими ситуаціями, критично мислити, знаходити творчі рішення та використовувати засвоєний досвід. Формування та розвиток життєстійкості як інтегральної характеристики особистості сприятиме розкриттю її можливостей та потенціалу.

Вивчення курсу сприятиме розумінню та розкриттю можливостей та потенціалу особистості, засвоєнню основних прийомів самоконтролю, вмінню аналізувати особисті ресурси та набуттю навичок їх використання в кризових ситуаціях.

*Силабус вибіркового освітнього компонента «Основи життєстійкості особистості» складено з урахуванням можливості формування індивідуальної освітньої траєкторії здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.*

**2. Метою** вивчення освітнього компонента є формування знань здобувачів вищої освіти про сутність та ключові ознаки життєстійкості та розвиток у них умінь розвивати та реалізовувати себе у різних сферах в умовах стресу, невизначеності, кризи.

Основними **завданнями** вивчення освітнього компонента «Основи життєстійкості особистості» є формування важливих життєвих умінь (вміння протистояти стресу,<sub>3</sub>

відновлювати себе, свій психічний, фізичний та емоційний стан, вміння ефективно комунікувати, планувати тощо) та навичок їх використання з метою збереження власної продуктивності під час будь-яких криз.

3. **Soft skills:** вміння налагоджувати міжособистісні контакти; креативність; вміння прогнозувати, приймати рішення, швидка адаптація до змін та ін.

Під час опанування ВОК «Основи життєстійкості особистості», ЗО розвивається, зокрема:

вміння аналізувати власні ресурси життєстійкості та визначати зони для розвитку;  
використовувати знання про емоції для розвитку емоційного інтелекту, управління власними емоціями, здатність до емпатії;

адаптивність та стійкість до стресу, здатність працювати в умовах змін;

вміння застосовувати психотехніки розвитку життєстійкості;

використовувати навички міжособистісної взаємодії, володіння ефективними техніками комунікації;

використовувати тайм-менеджмент для планування та досягнення власної мети;

вміння приймати рішення в умовах невизначеності;

здатність до рефлексії, осмислення власного досвіду, труднощів та досягнень у різних сферах.

#### 4. Структура освітнього компонента

Таблиця 2

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лек.	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
<b>Змістовий модуль 1. Теорія та практика розвитку життєстійкості</b>						
Тема 1. Сутність, головні ознаки та вікові характеристики життєстійкості особистості.	16	2	2	11	1	Практичне/10/РМГ, ІРС, ТР
Тема 2. Природа стресу. Стрес як реакція на кризу. Управління стресом	16	2	2	11	1	Практичне/10/РМГ/ІР, ТР
Тема3. Природа емоцій. Емоції в часи війни. Регулювання емоцій	16	2	2	11	1	Практичне/10/ІР/РМГ,ІР С, ТР
Тема 4. Комунікація як ресурс. Ефективна комунікація.	16	2	2	11	1	Практичне/10/РМГ, ІРС, ТР
Тема 5. Цінності як ресурс для відновлення	14	-	2	11	1	Практичне/10/ІРС, РМГ, ТР
Тема 6. Гідність як смисложиттєва цінність особистості	14	-	2	11	1	Практичне/10/ РМГ, ІРС, ТР
Тема 7. Проходження через втрати, адаптація до змін	14	-	2	11	1	Практичне/10/РМГ, ІРС, ТР
Тема 8. Пошук ресурсів в соціальному оточенні	14	-	2	11	1	Практичне/10/РМГ, ІРС, ТР

Тема 9. Постановка цілей, техніки планування	16	2	2	11	1	Практичне/10/РМГ, РС, ТР
Тема 10. Прийняття рішень в умовах невизначеності	14	-	2	11	1	Практичне/10/РМГ, РС, ТР
Разом за модулем	150	10	20	110	10	100
<b>Види підсумкових робіт (за потреби)</b>						Бал
<b>Всього годин/ Балів</b>	150	10	20	110	10	100

Форма контролю\*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач/кейсів, ІНДЗ/РС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах, МКР/КР – модульна контрольна робота/контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

## 5. Завдання для самостійного опрацювання

### Змістовий модуль 1. Теорія та практика розвитку життєстійкості

**Тема 1.** Сутність, головні ознаки та вікові характеристики життєстійкості особистості

Опрацювати статтю Белкіна-Ковальчук О., Мельничук Д. Життєстійкість у системі споріднених понять. Ввічливість. Humanitas. 2024. №1. С. 10-18. URL : <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1638/1534> та проаналізувати взаємодію життєстійкості з іншими характеристиками розвитку особистості, такими як життєздатність, життєтворчість, резильєнтність, стресостійкість, особистісний адаптаційний потенціал та ін.; охарактеризувати їх спільні риси та відмінності між цими поняттями, а також їх взаємодію в різних життєвих сценаріях.

**Тема 2.** Природа стресу. Стрес як реакція на кризу. Управління стресом

Зробити самоаналіз способів нормалізації власного стану за методикою Basic Ph. Практика глибокого та повільного дихання.

**Тема 3.** Природа емоцій. Емоції в часи війни. Регулювання емоцій

Зробити самооцінку емоційної стійкості

Інструкція: нижче наведено десять тверджень, які визначають Вас. Оцініть кожне твердження від 0 до 5, де «0» означає «категорично не згодний», а «5» означає «повністю згодний».

Варіанти відповідей:

0 – категорично не згодний

5 – повністю згодний

1. Я довіряю собі 0 1 2 3 4 5

2. Я пишаюся своїми досягненнями 0 1 2 3 4 5

3. Я маю силу долати труднощі 0 1 2 3 4 5

4. У мене є люди, які мене люблять 0 1 2 3 4 5

5. Я можу впоратися з критикою 0 1 2 3 4 5

6. Я поважаю себе та інших 0 1 2 3 4 5

7. Мені подобається бути частиною спільноти 0 1 2 3 4 5

8. Я усвідомлюю свої сильні та слабкі сторони 0 1 2 3 4 5

9. Я зосереджуюсь на рішеннях більше, ніж на проблемах 0 1 2 3 4 5

10. Я люблю своє життя 0 1 2 3 4 5

Інтерпретація балів:

0-15 – низька емоційна стійкість (надмірна чутливість до стресу, погані навички подолання).

16-30 – середня стійкість (здатність боротися зі стресом і відновлюватися є, але все ще може бути покращена за допомогою тренувань і практики).

31-50 – висока емоційна стійкість (повинна бути метою для всіх). Добре

збалансована емоційна реактивність і сприйняття стресу.

Практика психологічних технік відновлення внутрішніх ресурсів та регулювання емоцій.

Протягом тижня вести щоденник вдячності. Аналіз результатів.

**Тема 4.** Комунікація як ресурс. Ефективна комунікація

Визначити сласний стиль поведінки в конфліктній ситуації за методикою К. Томаса

Практика. Рекомендації до асертивної комунікації.

**Тема 5.** Цінності як ресурс для відновлення

Поспостерігайте за своєю поведінкою впродовж тижня. Особливу увагу зверніть на ситуації, коли Вам доводиться приймати рішення. Проаналізуйте, яка саме цінність мала вплив на те, яке рішення ви прийняли. Запишіть у своєму записнику цю цінність. Спробуйте проаналізувати хоча б 3 таких ситуації та записати цінності, які вплинули на ваше рішення.

Проаналізувати свою поведінку і співвіднести її з особистими цінностями:

Я \_\_\_\_\_

Моя цінність \_\_\_\_\_

Моя поведінка / дії на її підтримку \_\_\_\_\_

**Тема 6.** Гідність як смисложиттєва цінність особистості

Продовжити фразу «Я – гідна людина, тому що...».

Рекомендації до асертивної поведінки.

**Тема 7.** Проходження через втрати, адаптація до змін

Впродовж тижня поспостерігати за собою і проаналізувати, що допомагає підтримувати себе у складних ситуаціях, а також яку підтримку ви надаєте людям навколо.

Практика: Техніка експресивного письма. Лист до себе («Допомога людині яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / Упорядники В. М. Бондаровська, Т. В. Кульбачка, Е. Б. Ламах, Л. І. Козуб. Київ, 2015. 24 с., С. 20).

**Тема 8.** Пошук ресурсів в соціальному оточенні

Зробити підбірку художніх книг, що допомагають переосмислити життя.

Золбити підбірку ігор для сімей, які допоможуть посилити зв'язки, покращити комунікацію та весело провести час разом.

Практика: Створення генограми сім'ї.

Створення екокарти

**Тема 9.** Постановка цілей, техніки планування

Практика: техніка SMART, ABC

**Тема 10.** Прийняття рішень в умовах невизначеності

Переглянути, проаналізувати та окреслити практичні рекомендації відео «Прийняття рішень в умовах невизначеності» <https://www.youtube.com/watch?v=CuB-BVycxOE>

Практика: Алгоритм ухвалення рішень, «Квадрат Декарта»

#### **IV. Політика оцінювання**

Оцінювання знань здобувачів освіти ОК «Основи життєстійкості особистості» здійснюється на основі результатів поточного і підсумкового модульного контролю знань згідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки» від 26.06.2025 р. Завдання поточного контролю – перевірка навчальних досягнень здобувачів освіти. Завдання підсумкового контролю – перевірка розуміння і засвоєння здобувачами освіти програмового матеріалу загалом, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання засвоєних знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми ОК тощо. Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою.

Формою контролю вивчення ОК «Основи життєстійкості особистості» є залік. Максимальна кількість балів за поточний контроль з освітнього компонента – 100 балів. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку рівня підготовленості здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Поточний контроль реалізується в різних формах, зокрема опитування, робота в малих

групах, індивідуальна робота здобувачів освіти, виступи на практичних заняттях, участь у дискусіях та дебатах, експрес-контроль, перевірка результатів виконання різноманітних індивідуальних науково-дослідних завдань, контроль засвоєння того навчального матеріалу, який заплановано на самостійне опрацювання здобувачем, тощо. Максимальний бал за кожну з форм роботи визначено у таблиці 2 силабуса освітнього компонента. Результат самостійної роботи здобувачів освіти оцінюється на практичних заняттях із відповідної теми. Оцінювання тем для самостійної роботи, які виносяться на самостійне опрацювання здобувачами освіти і не розглядаються під час аудиторних занять, контролюються під час підсумкового модульного контролю, підсумкового контролю.

Згідно із Силабусом ОК здобувачам освіти, які брали участь у роботі конференцій, підготовці наукових публікацій, в олімпіадах, конкурсах студентських наукових робіт, спортивних змаганнях, мистецьких конкурсах тощо й досягли значних результатів, може бути присуджено додаткові (бонусні) бали, які зараховуються як результати поточного контролю з відповідного ОК. Систему бонусних балів погоджує науково-методична комісія факультету. При цьому загальна кількість балів за поточну роботу, у випадку ОК, де передбачено залік, не може перевищувати, як правило, 100 балів.

Результати поточного контролю знань здобувачів освіти вносяться до електронного журналу успішності і сумуються під час виставлення підсумкового бала з ОК.

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які визначені силабусом ОК (оцінювання за шкалою від 0 до 100).

У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), він має право відпрацювати пропущені заняття на консультаціях за графіком, затвердженим на засіданні кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

У день складання заліку за основною сесією заборонено проводити додаткові опитування здобувача освіти, а також здобувач освіти не має права дозвлати будь-який вид робіт, передбачений силабусом освітнього компоненту.

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** У випадку, якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття (з поважних причин), на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати ту кількість балів, яку було визначено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти протягом поточної роботи набрав менше як 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання анулюються. Максимальна кількість балів на залік під час ліквідації академічної заборгованості, як правило, 100.

Повторне складання заліків, екзаменів допускається не більше як два рази з кожного ОК: один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної освітньої (наукової, творчої)

діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації».

Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів плагіату чи обману. Списування під час контрольних та самостійних робіт, іспиту заборонені (зокрема, з використанням мобільних девайсів). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

Основні види відповідальності здобувачів освіти за порушення академічної доброчесності (ч.6 статті 42 Закону України «Про освіту»): повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); відрахування з університету; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих університетом пільг з оплати навчання.

У випадку таких подій – реагування відповідно до Кодексу академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки.

**Політика щодо відвідування.** Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, працевлаштування, участь у програмі академічної мобільності, здобуття освіти за іншою спеціальністю (освітньою програмою), навчання за програмою «Подвійний диплом», тривале відрадянження за основним місцем роботи, станом здоров'я, перебування у відпустці в зв'язку з вагітністю та пологами або для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку, наявність статусу особи з особливими освітніми потребами) навчання може відбуватись за індивідуальним графіком (див. Положення про організацію освітнього процесу здобувачів освіти за індивідуальним графіком навчання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки).

**Підготовка здобувачів вищої освіти за дуальною формою здобуття освіти у ВНУ імені Лесі Українки** здійснюється відповідно до Положення про підготовку здобувачів за дуальною формою здобуття освіти у Волинському національному університеті імені Лесі Українки від 29.08.2025р. Години, форма навчання та особливості організації освітнього процесу визначаються на семестр (поточний навчальний рік) та відображаються в індивідуальних графіках навчання здобувачів освіти та програмі навчання.

В процесі вивчення ОК під час проведення занять можуть використовуватись технології дистанційного навчання через мережу «Інтернет» в умовах карантинних обмежень, воєнного стану; навчанні здобувачів освіти під час хвороби; участі у дистанційних олімпіадах, конкурсах; отриманні консультацій тощо (див. Положення про дистанційне навчання у Волинському національному університеті імені Лесі Українки). Навчання осіб із особливими потребами передбачає залучення додаткових технологій дистанційного навчання під час здійснення всіх видів підготовки, включаючи професійно-практичну, з урахуванням особливостей розвитку здобувачів освіти. Під час організації освітнього процесу в Університеті технології дистанційного навчання можуть використовуватись при проведенні навчальних занять, контрольних заходів, а також при забезпеченні самостійної роботи.

**Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті,** здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту в цілому, так і його окремому розділу, темі (темам), індивідуальному завданню, курсовій роботі (проєкту), контрольній роботі тощо, які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки).

Здобувачі вищої освіти можуть долучатися до оновлення змісту ОК шляхом подання пропозицій викладачу. Електронна адреса викладача для таких пропозицій: [belkina-kovalchuk.olena@vnu.edu.ua](mailto:belkina-kovalchuk.olena@vnu.edu.ua)

Формою підсумкового контролю є залік, що полягає в оцінці знань здобувачів освіти під час поточного контролю за результатами виконання тих видів робіт, які передбачені силабусом освітнього компонента в діапазоні від 0 до 100 балів. Мінімальна позитивна кількість балів – 60.

Здобувач освіти може додатково скласти на консультаціях із викладачем ті теми, які він пропустив протягом семестру (з поважних причин), таким чином покращивши свій результат рівно на ту суму балів, яку було виділено на пропущені теми. У дату складання заліку викладач записує у відомість суму поточних балів, які здобувач освіти набрав під час поточної роботи (шкала від 0 до 100 балів).

У випадку, якщо здобувач освіти набрав менше ніж 60 балів, він складає залік під час ліквідації академічної заборгованості. У цьому випадку бали, набрані під час поточного оцінювання, анулюються. Максимальна кількість балів під час ліквідації академічної заборгованості з заліку, як правило, – 100. На ліквідацію академічної заборгованості (складання заліку) виносяться тестові завдання та практичні вправи, які складаються відповідно до питань, винесених на залік.

#### **Орієнтовні питання до заліку**

1. Сутність та головні ознаки життєстійкості особистості.
2. Модель життєстійкості за С. Мадді.
3. Зв'язок життєстійкості з суміжними поняттями: життєздатність, життєтворчість, резильєнтність, стресостійкість, особистісний адаптаційний потенціал та ін.
4. Ресурсорієнтована модель Basic Ph.
5. Поняття та стадії стресу Дистрес, еустрес.
6. Поняття емоції, емоційні стани. Базові емоції (за П. Екманом). Колесо Плутчика.
7. Особливості прояву емоційних станів під час війни.
8. Поняття комунікації. Модель комунікативного процесу.
9. Стили поведінки в конфліктних ситуаціях.
10. Особливості “Ти-висловлення”, “Я-висловлення”.
11. Поняття цінності особистості. Види цінностей та їх значення для особистості.
12. Поняття гідності Гідність людська та особиста.
13. Поняття втрати. Класифікація втрат.
14. Фази проживання втрати. Особливості підтримки особистості на кожній із фаз.
15. Передумови планування в умовах невизначеності. Алгоритми постановки цілей та моніторингу їх реалізації.
16. Критичне мислення як інструмент прийняття виваженого рішення.
17. Алгоритм ухвалення рішень.

#### **VI. Шкала оцінювання**

Робота на практичному занятті комплексно оцінюється науково-педагогічним працівником, враховуючі такі критерії: правильність одержаних відповідей; повнота та логічність відповіді; наявність висновків та ілюстративних прикладів.

Результат самостійної роботи здобувачів вищої освіти (завдання для самостійного опрацювання) оцінюються під час практичних занять із відповідної теми і є складовою частиною загальної кількості балів за практичне заняття.

Оцінювання тем для самостійної роботи, які виносяться на самостійне опрацювання здобувачами освіти і не розглядаються під час аудиторних занять, контролюються під час підсумкового модульного контролю, підсумкового контролю.

#### **Критерії оцінювання під час аудиторних занять**

**9-10 балів** - Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу, вільно послуговується науковою термінологією, розв'язує задачі стандартним або оригінальним способом, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, представляє результати виконання завдань для самостійної

роботи за умови особистого представлення виконаного завдання на практичному занятті.

**7-8 балів** - Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом за відповідною темою, обґрунтовано його викладає, в основному розкриває зміст теоретичних запитань та практичних завдань, в т.ч. самостійної роботи, використовуючи при цьому обов'язкову літературу, розв'язує задачі стандартним способом, послуговується науковою термінологією. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

**5-6 балів** - Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який відтворює значну частину навчального матеріалу за відповідною темою, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень та понять.

**3-4 бали** - Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який не здатний до глибокого, всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, не користується необхідною літературою, допускає істотні неточності та помилки.

**1-2 бали** - Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який не володіє навчальним матеріалом за відповідною темою та не в змозі його висвітлити, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань, однак присутній на практичному занятті та бере участь в інтерактивній взаємодії.

**Шкала оцінювання знань здобувачів освіти з освітніх компонентів, де формою контролю є залік**

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Лінгвістична оцінка</b>
90–100	<b>Зараховано</b>
82–89	
75–81	
67–74	
60–66	
1–59	<b>Незараховано</b> (необхідне перескладання)

**VI. Рекомендована література та інтернет-ресурси**

1. Olena Bielkina-Kovalchuk Development of resilience of students in the educational process. SCIENCE AND EDUCATION IN THE THIRD MILLENNIUM: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Security and Work, Management. International collective monograph. Institute of Public Administration Affairs. Lublin, Polska, 2024. P. 106-144.

2. Белкіна-Ковальчук О. Психоедукаційна програма «Коло сили» як інструмент профілактики соціальних девіацій. Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (04 червня 2024 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2024. С. 87-90.

3. Белкіна-Ковальчук О., Мельничук Д. Життєстійкість у системі споріднених понять. Ввічливість. Humanitas. 2024. №1. С. 10-18.

4. Білоцерковська І. Книга обіймів. Київ. Видавництво «Білка», 2025. 247 с.

5. Лівін М., Полудьонний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. 2-ге вид. Київ : Наш формат, 2021. 264 с.

6. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.

7. Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. OMEGA-Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.

**ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ**

1. Ти як? URL : <https://howareu.com/materials/zavantazhui-aptechku-psykholohichnoi-samodopomohu>