

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Відділ аспірантури та докторантури

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН**  
виконання освітньо-наукової програми  
та наукової роботи підготовки доктора філософії

*Губака Михайло Володимировича*

Прізвище, ім'я, по батькові

*053 Психологія*

Назва спеціальності



**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

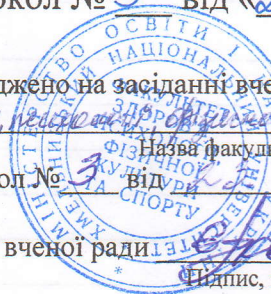
Рішення вченої ради університету,  
протокол № 3 від «28» 10 2022 р.

Розглянуто на засіданні кафедри  
психології та педагогіки  
Назва кафедри  
протокол № 1 від 16.09.2022 р.

Затверджено на засіданні вченої ради факультету  
здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Назва факультету  
протокол № 3 від 16.09.2022 р.

Завідувач кафедри Томашук Є.М.  
Підпис, прізвище, ініціали

Голова вченої ради С. П. Савченко  
Підпис, прізвище, ініціали



**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ  
освітньо-наукової програми та наукової роботи підготовки  
доктора філософії**

Прізвище, ім'я, по батькові аспіранта  
Губак Микола Володимирович

Шифр та назва спеціальності (за якою навчається)  
053 Педагогіка

Форма навчання: денна/заочна (підкреслити, за якою формою навчається)

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Тема дисертаційного дослідження:  
Соціально-психологічні умови розвитку стресостійкості  
фахівців освітньої сфери в умовах війни

Науковий керівник (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)  
Решетковська Людмила Іванівна, доктор педагогічних наук,  
кандидат психологічних наук, професор

Термін навчання з « 01 » 09 2022 по « 30 » 06 2026

Наказ про зарахування до аспірантури  
№ 28-ає від « 05 » 08 2022 р.



## ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ ТЕМИ дисертаційної роботи доктора філософії

**Актуальність теми дослідження.** Навчання в закладі вищої освіти передбачає не лише оволодіння певною професією, але й вироблення цілого ряду компетенцій: соціальних, психологічних та інших, що сприяють формуванню стійкості студента як основи його особистісного зростання та самореалізації. Для соціального працівника стресостійкість і вміння підтримувати стан суб'єктивного благополуччя є необхідною умовою успішної професійної діяльності. Адже професія соціального працівника характеризується низкою особливостей, які можуть стати причиною появи соціальної дезадаптації, професійної деформації, емоційного вигорання і хронічного стресу.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі стресостійкості особистості, на сьогоднішній день залишається недостатньо вивченим питання про те, як розвивати стресостійкість як особистісну характеристику майбутніх соціальних працівників в закладі вищої освіти в умовах війни. Війна є хронічним стресом, і в цих обставинах соціальним працівникам доводиться часто приймати професійні рішення і виконувати свою роботу в досить екстремальних умовах, що обтяжуються безліччю факторів. Саме стресостійкість та копінг-стратегії (стратегії, які засвоюються фахівцями ще задовго до набуття ними професійних компетентностей) впливають на успішність вирішення професійних завдань під час воєнних дій.

Теоретичним аспектам вивчення стресу та стресостійкості особистості присвячені праці вітчизняних і зарубіжних науковців: Б. Ананьєва, Y. Ishikawa, M. Kohara, В. Крайнюка, А. Nushimoto, Л. Подкоритової, О. Поліщук, R. H. Rahe, Л. Романовської, X. Стельмащук, А. Świącilo, Т. Н. Holmes та багатьох інших.

Питання розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників як необхідного компоненту їхньої професійної діяльності розглянуті в наукових дослідженнях В. Коротун, А. Львовичкіної, К. Максьом, Ю. Тептюк, І. Шевякової та Д. Шульги.

Особливості формування стресостійкості в людей, які переживають чи пережили умови війни охарактеризовані в працях таких іноземних науковців, як Р. G. H. Aarts, M. A. J. Van Duijn, J. E. Novens, E. F. Major, Ф. Траутманна.

При цьому недостатньо вивченими залишаються питання можливостей освітнього середовища закладу вищої освіти щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді під час воєнних дій. Тому темою нашого дослідження є «Особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери в умовах війни».

**Об'єктом дослідження** є розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців соціальної сфери.

**Предметом дослідження** є особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

**Мета дослідження:** теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників як необхідного компоненту їхньої професійної діяльності.

2. Розглянути особливості розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників в умовах війни.

3. Емпіричним шляхом дослідити рівні розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

4. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму з розвитку стресостійкості у майбутніх соціальних працівників.

5. Надати науково-практичні поради майбутнім соціальним працівникам щодо розвитку стресостійкості у професійній діяльності в умовах війни.

У дослідженні було використано наступні **методи:**

1. Теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості майбутніх соціальних працівників).

2. Емпіричні методи («Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге»; «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» (автор Б. Ананьєв); Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович); Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілберґера та Ю. Ханіна)).

3. Методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження.



## ЗАГАЛЬНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ освітньо-наукової програми підготовки доктора філософії

### I. Індивідуальний навчальний план (навчальні заняття починаються з 1 вересня згідно розкладу)

Освітня складова ( 60 кредитів ЄКТС)

Блоки дисциплін		Кредити ЄКТС	Форма контролю	Рік навчання
<b>Блок обов'язкових дисциплін</b> (вказати назви дисциплін з навчального плану та прописати кількість кредитів ЄКТС)				
1	Філософія освіти та науки	3,0	іспит	1
2	Методологія дисертаційного дослідження з психології	4,0	іспит	1
3	Управління науковими проєктами	3,0	захід	1
4	Академічна мовна культура дослідника	3,0	захід	1
5	Наукометрія та науково-організаційна діяльність	3,0	захід	1
6	Академічна мова: іншомовна комунікація	6,0	іспит	2
7				
8				
<b>Сума кредитів ЄКТС</b>		<b>22</b>		
<b>Блок дисциплін з профільної підготовки</b> (вказати назви дисциплін з навчального плану та прописати кількість кредитів ЄКТС)				
1	Інноваційні технології в освітньо-науковій діяльності	3,0	захід	1
2	Теорія і практика забезпечення психічного здоров'я людини	4,0	іспит	1
3	Методика викладання психологічних дисциплін	4,0	іспит	1
4	Теорія і практика емоційного регулювання	4,0	іспит	1
5	Педагогічна творчість	3,0	захід	1
6	Педагогічна експертна практика	4,0	дис. захід	2
<b>Сума кредитів ЄКТС</b>		<b>22</b>		
<b>Блок дисциплін за вибором аспіранта</b> (вказати назву дисципліни з варіативної частини навчального плану та кількість кредитів ЄКТС)				
1	Юридична психологія	4,0	захід	1
2	Психологія роботи організаційно психологів	4,0	захід	1
3	Психологія толерантності	4,0	захід	1
4	Теорія і практика навчання психологічної допомоги суб'єкту	4,0	захід	1
<b>Сума кредитів ЄКТС</b>		<b>16</b>		
<b>Загальна сума кредитів ЄКТС</b>		<b>60</b>		



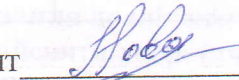
## II. Індивідуальний план наукової роботи

(науково-дослідницька робота аспіранта розпочинається з 1 вересня і триває впродовж всього терміну навчання)

№ з/п	Зміст та обсяг науково-дослідницької діяльності аспіранта/ад'юнкта	Термін виконання
1	Затвердження Вченою радою університету теми дисертації доктора філософії	до 1 листопада поточного року (впродовж двох місяців після зарахування)
2	Проведення науково-дослідницької роботи за темою дослідження. Виконання дисертації доктора філософії	I-IV роки навчання
3	Публікація статей за темою дисертації доктора філософії (не менше 5 статей у фахових виданнях з обраної спеціальності, серед яких одна стаття в міжнародних реферованих журналах, індексованих у наукометричних базах)	I-IV роки навчання
4	Апробація результатів дисертаційного дослідження доктора філософії: – участь у роботі міжнародних та вітчизняних наукових конференціях; – публікація не менше трьох тез за результатами участі у роботі наукових конференцій	I-IV роки навчання
5	Стажування у провідних закордонних та вітчизняних університетах (наукових установах)	I-IV роки навчання (за необхідності)

## III. Підсумкова атестація

№ з/п	Форма підсумкової атестації	Термін виконання
1	Захист дисертації доктора філософії	IV рік навчання

Аспірант  « 01 » 09 2022

Науковий керівник  « 01 » 09 2022



## ПЛАН РОБОТИ НА ПЕРШИЙ РІК ПІДГОТОВКИ

Зміст та обсяг наукової роботи	Строк виконання	Оцінка виконання роботи науковим керівником
<p>Вибір напрямку та методів досліджень, формулювання мети та завдань <u>Соціально-педагогічні умови розвитку емоційності у фахівців соціальної сфери в умовах війни</u> (вказати напрям, методи, мету та завдання дисертаційних досліджень)</p> <p>Розроблення та узгодження з науковим керівником:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– індивідуального плану наукової роботи;</li> <li>– загального плану дисертаційного дослідження</li> </ul>	Вересень–жовтень	Виконано
<p>Подання у відділ аспірантури і докторантури:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– індивідуального плану наукової роботи, розглянутого на засіданні кафедри та затвердженого вченою радою факультету;</li> <li>– загального плану дисертаційного дослідження</li> </ul>	До 20 жовтня	Виконано
<p>Проведення літературного огляду за обраним напрямом дисертаційного дослідження, обґрунтування актуальності досліджень та визначення новизни.</p> <p>Написання першого розділу дисертації <u>Ефективно-методологічні засади розвитку емоційності у фахівців соціальної сфери в умовах війни</u> (вказати назву розділу – літературний огляд та аналіз існуючих поглядів та думок, що розвинулися в сучасній науці за обраним напрямом)</p>		
<p>Підготовка та подання до друку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– у наукових фахових виданнях України <u>1</u> (вказати кількість)</li> <li>– наукових періодичних виданнях інших держав <u>1</u> (вказати кількість)</li> <li>– у наукових виданнях, що включені до наукометричних баз даних <u>-</u> (вказати кількість)</li> <li>– тез конференцій <u>3</u> (вказати кількість)</li> </ul> <p>Участь у наукових семінарах та конференціях <u>3</u> (вказати кількість)</p> <p>Участь в госпдоговірних та держбюджетних роботах за темою дисертації</p>	Впродовж I–II семестрів першого навчального року	Виконано
<p>Подання у відділ аспірантури і докторантури звіту та витягу з протоколу засідання кафедри про виконання індивідуального плану наукової роботи за першу половину першого року навчання</p>	До 1 лютого	Виконано
<p>Завершення розділу I дисертації доктора філософії</p>	До 31 травня	
<p>Звітування про виконання індивідуального плану наукової роботи на засіданні кафедри.</p> <p>Оформлення атестаційної картки та подання звітних документів для розгляду та затвердження на засіданні вченої ради факультету</p>	Червень	
<p>Подання у відділ аспірантури і докторантури звітних документів (атестаційної картки; звіту про виконання індивідуального плану за перший рік навчання; витягів з протоколів засідання кафедри та вченої ради факультету про заслуховування результатів виконання індивідуального плану наукової роботи)</p>	До 25 червня	

Аспірант Головко Небак М.В. « 01 » 09 2022 р.  
Підпис Прізвище, ініціали

Науковий керівник [Підпис] Романовська О.С. « 01 » 09 2022 р.  
Підпис Прізвище, ініціали