Силабус навчальної дисципліни «Технології розвитку життєстійкості особистості»

Освітня(і) програма(и)	ОП Психологія
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Вибіркова дисципліна циклу професійної підготовки
Курс, семестр	1 курс, 2 семестр
Форма здобуття освіти	Очна (денна), заочна
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	4 кредити / 120 годин
Форма підсумкового (семестрового) контролю	залік
Мова викладання	українська
Кафедра, що забезпечує викладання дисципліни	Кафедра психології, філософії та суспільних наук
Що буде вивчатися ***(предмет навчання)***	Дисципліна орієнтована на підготовку майбутнього психолога, здатного не лише професійно працювати з наслідками стресових, кризових і психотравмувальних подій, а й цілеспрямовано сприяти попередженню психологічної дезадаптації, збереженню психічного здоров'я, відновленню ресурсності та розвитку здатності особистості, родини, малої групи, команди й громади конструктивно долати життєві труднощі**.**
Чому це цікаво/потрібно вивчати ***(мета)***	Важливо формувати у здобувачів системного розуміння закономірностей становлення, функціонування та розвитку життєстійкості й резилієнтності особистості та набутті професійної готовності до застосування психологічних технологій збереження і відновлення психічного здоров'я, посилення ресурсності та адаптивності людини в умовах стресових, кризових і психотравмувальних ситуацій.
Чого можна навчитися	Сформувати розуміння психологічних механізмів збереження та відновлення життєстійкості особистості в умовах стресу, кризи, невизначеності, втрат, травматичного досвіду та інших несприятливих життєвих обставин;

	ознайомити з основними факторами ризику та захисними чинниками психологічної стійкості на особистісному, сімейному, груповому та соціальному рівнях; ознайомити з принципами психічного здоров'я, психосоціальної підтримки та психологічної допомоги в умовах кризових і надзвичайних ситуацій; сформувати навички професійної психодіагностики життєстійкості, резилієнтності, суб'єктивного благополуччя, ресурсності, копінг-стратегій та інших характеристик психологічної стійкості**.**
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями	У результаті вивчення дисципліни здобувач має: знати сучасні теорії та концепції життєстійкості, резилієнтності, психологічної стійкості, копінгу та посттравматичного зростання; розуміти механізми формування, підтримання, виснаження та відновлення психологічних ресурсів особистості; уміти здійснювати комплексну оцінку ресурсів і чинників ризику життєстійкості; володіти сучасними психодіагностичними та проективними методами дослідження життєстійкості й благополуччя; умітиздійснювати професійну інтроспекцію та використовувати практики самопізнання для розвитку власної психологічної стійкості; володіти технологіями розвитку життєстійкості, ресурсування, саморегуляції, психологічної стабілізації та адаптації.
Преквізити	Кроскультурна психологія, Стратегії професійної та особистісної самореалізації, Психологічний супровід, реабілітація та реінтеграція особистості
Постпреквізити	Кваліфікаційна робота магістра
Інформаційне забезпечення	1. Біла І.М. Ефективні стратегії життєстійкості // Вчені записки: Зб. наук. праць Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського Серія: Психологія. Т. 36 (75), No 2, 2025, С.214-221. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2025/34.pdf 2. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/ 3. Кокун, О. М., & Мельничук, Т.І. (2023).

	Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/734632 4. Психосоціальна підтримка населення в умовах воєнних дій: теорія та практика : навч. Посібник / за наук. ред. Л.А.Опанасенко, І.М.Кучманич. – Миколаїв : Іліон, 2023. 208с. 5. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво- Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 174 с. 6. Теорія та практика психологічної допомоги військовим ТрО та членам їхніх сімей : навчальний посібник / за наук. ред. Л. А. Опанасенко. Миколаїв : Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 130 с. 7. Франкл, В. (2006). Людина в пошуках сенсу / Віктор Франкл; пер. з нім. А. М. Дудченко. – Київ: Видавництво "Дух і Літера" 8. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. КиЇв : Міленіум, 2016. 320 с.
Викладач(і) дисципліни	Біла Ірина Миколаївна, доктор психологічних наук, професор