

A large, stylized blue wave is crashing from the left side of the frame. The wave is rendered in various shades of blue, from light cyan to dark teal. In the foreground, a small, stylized human figure stands on the right side, looking towards the wave. The figure is wearing a red shirt and dark pants. The background is a plain white surface.

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (RESILIENCE)

Мета вивчення дисципліни: полягає в тому, щоб студенти засвоїли основні поняття та закономірності психології життєстійкості, зрозуміли механізми адаптації особистості до стресових і кризових ситуацій, вплив внутрішніх і зовнішніх ресурсів на подолання труднощів, а також навчилися аналізувати й розвивати життєстійкість залежно від індивідуально-психологічних особливостей, соціального середовища та життєвого досвіду.

Завдання вивчення дисципліни:

- 1.засвоєння основних категорій і понять, пов'язаних із психологією життєстійкості;
- 2.вивчення психологічних механізмів формування та розвитку життєстійкості особистості;
- 3.оволодіння знаннями про вплив стресу, емоцій, когнітивних процесів і мотивації на здатність долати труднощі;
- 4.формування навичок аналізу поведінки в кризових ситуаціях; оволодіння базовими методами психологічної підтримки, саморегуляції та розвитку особистісних ресурсів життєстійкості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен знати:

- основні поняття, теорії та підходи до вивчення психології життєстійкості;
- психологічні механізми формування життєстійкості та адаптації до стресових і кризових ситуацій;
- основні фактори, що впливають на розвиток життєстійкості, та критерії її оцінки;
- типи реагування особистості на труднощі та їх психологічні особливості (стресостійкий, вразливий, адаптивний, дезадаптивний тощо);
- вплив життєвого досвіду, соціального середовища та індивідуально-психологічних особливостей на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери в умовах стресу;
- основні підходи до психологічної підтримки, розвитку життєстійкості та подолання кризових станів особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен вміти:

- оцінювати рівень власної життєстійкості та адаптаційних можливостей у різних життєвих ситуаціях;
- визначати типи реагування на стрес і кризові ситуації та аналізувати їх ефективність;
- аналізувати вплив психологічних, соціальних і життєвих факторів на здатність долати труднощі;
- застосовувати базові методи саморегуляції, емоційного контролю та подолання стресу;
- використовувати навички когнітивного переосмислення, розвитку мотивації та підтримки психологічного благополуччя;
- приймати обґрунтовані рішення в складних і невизначених життєвих обставинах;
- ефективно взаємодіяти з іншими людьми, працювати в команді та надавати базову підтримку в кризових ситуаціях.

Зміст навчальної дисципліни:

Тема 1. Вступ до психології життєстійкості

Поняття життєстійкості (resilience) та її значення в сучасному світі.

Тема 2. Теоретичні підходи до вивчення життєстійкості

Основні моделі та концепції життєстійкості в психології.

Тема 3. Психологія стресу та адаптації

Поняття стресу, його види та вплив на особистість. Адаптаційні процеси.

Тема 4. Тілесний (соматичний) компонент життєстійкості.

Роль фізіологічних ресурсів, тілесних реакцій та саморегуляції організму у подоланні стресу.

Тема 5. Емоційний компонент життєстійкості

Емоційна стійкість, регуляція емоцій і подолання негативних переживань.

Тема 6. Когнітивний компонент життєстійкості

Мислення, переконання та життєві установки як ресурс подолання труднощів.

Тема 7. Поведінковий компонент життєстійкості

Копінг-стратегії та поведінкові моделі реагування у складних ситуаціях.

Тема 8. Мотиваційний компонент життєстійкості

Мотивація, цілепокладання та активність у подоланні життєвих викликів.

Тема 9. Смысловий компонент життєстійкості

Життєві цінності, сенс життя та їх роль у збереженні стійкості.

Тема 10. Соціальний і культурний компоненти життєстійкості

Соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія, вплив культури, норм і традицій.

Тема 11. Розвиток життєстійкості та поведінка в кризових ситуаціях

Методи розвитку життєстійкості, подолання криз, травматичних подій і невизначеності.