



АНОТАЦІЯ

навчальної дисципліни
**«Психологія стресостійкості
та особистісного зростання»**

Кафедра психології

Статус дисципліни:	вибіркова
Рівень вищої освіти:	Другий
Ступінь вищої освіти:	Магістр
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Форма здобуття вищої освіти:	денна / заочна
Мова навчання:	Українська
Форма підсумкового контролю:	Залік

Дисципліна **«Психологія стресостійкості та особистісного зростання»** — це інтенсивний курс, сфокусований на вивченні внутрішніх ресурсів людини, механізмів психологічного захисту та стратегій формування життєстійкості (resilience) в умовах викликів сьогодення. Курс поєднує фундаментальні знання про природу стресу (дистрес, еустрес, посттравматичні стани) з практичними інструментами акмеологічного підходу до розвитку зрілої особистості.

Здобувачі освіти досліджують, як індивідуальні особливості (темперамент, когнітивні стилі), ціннісно-смилова сфера та саморегуляція впливають на здатність людини ефективно протистояти психоемоційному навантаженню. Особливу увагу приділено феноменам особистісного зростання після кризи (посттравматичний ріст), механізмам самоактуалізації та формуванню професійної ідентичності як потужних антистресових

ресурсів.

У межах курсу передбачено інтерактивні тренінги з управління емоціями, майстер-класи з когнітивно-поведінкової терапії стресу (КПК) та практикуми з розвитку усвідомленості (mindfulness) та самопідтримки. Здобувачі освіти отримують навички діагностики рівня стресу та копінг-стратегій, опановують інструменти для підвищення психологічної гнучкості та особистісної зрілості.

Цей курс стане особливо корисним для тих, хто прагне не лише глибоко розуміти психологічні основи стійкості, але й застосовувати ці знання у коучингу, психологічному консультуванні, кризовій інтервенції та у власній професійній діяльності.

Курс також сприяє розвитку внутрішньої опори та самоефективності майбутнього фахівця. Здобувачі освіти вчать не лише аналізувати джерела стресу, а й формувати надійну систему внутрішніх ресурсів для збереження професійної та особистої рівноваги, що є критично важливим для уникнення вигорання та забезпечення високої якості надання психологічної допомоги. Такий досвід стає основою для формування ресурсної, компетентної та стійкої професійної позиції.