

Код та назва дисципліни українською мовою / Назва дисципліни англійською мовою	1-ф04-14 Психологія особистісного зростання та психологічної стійкості / Psychology of personal growth and psychological resilience
Рекомендується для галузі знань (спеціальності, освітньої програми)	С4 Психологія
Кафедра	Педагогічної та вікової психології
П.І.П. НПП (за можливості)	Доцент Учитель Інна Борисівна
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Курс, семестр (на якому буде викладатись)	2 - 3 курс, парний семестр
Мова викладання	українська
Пререквізити (передумови вивчення дисципліни)	Базові знання з Загальної психології, Історії психології, Психології розвитку
Чому це цікаво/треба вивчати	Ця дисципліна допоможе Вам дізнатися як самостійно програмувати особистісний розвиток та плекати свою психологічну стійкість.
Перелік тем з дисципліни	<i>Розділ 1. Особистісне зростання особистості.</i> Тема 1. Основи особистісного зростання та самопізнання. Тема 2. Емоційний інтелект та управління емоціями. Тема 3. Самомотивація та цілепокладання. Тема 4. Комунікативна компетентність та міжособистісна взаємодія. Тема 5. Креативність та інноваційне мислення. Тема 6. Самоменеджмент та особиста ефективність. Тема 7. Професійний розвиток та кар'єрне зростання. Тема 8. Саморозвиток, самореалізація, самоактуалізація. Тема 9. Програмування особистісного зростання. <i>Розділ II. Психологічна стійкість особистості.</i> Тема 10. Психологічна стійкість та її компоненти. Тема 11. Резильентність та відновлення. Тема 12. Особистісні чинники психологічної стійкості особистості. Тема 13. Механізми трансформаційного подолання стресу. Тема 14. Вплив психологічної стійкості на навчання. Тема 15. Ефективні стратегії управління стресом та профілактика психосоматичних розладів. Тема 16. Техніки релаксації та медитації для зниження рівня стресу. Тема 17. Розвиток позитивного мислення. Тема 18. Як самостійно плекати власну психологічну стійкість?
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентність)	У професійній діяльності та особистісній сфері життєдіяльності. Будуть сформовані фахові та соціальні компетентності. Матимете нагоду застосовувати стратегії, методи розвитку особистості та психологічної стійкості для того, щоб впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу.
Очікувані результати навчання	Ви навчитесь ефективно планувати власний особистісний розвиток; встановлювати конструктивні міжособистісні відносини; визначати власні обмежуючі переконання та працювати з ними; формулювати цілі особистісного та професійного розвитку; застосовувати техніки самоменеджменту; використовувати методи розвитку креативності та інноваційного мислення.

Інформаційне забезпечення	1. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. <i>Проблеми сучасної психології</i>: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 40. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. 460 с. 2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. <i>Психологічний журнал</i>. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39 – 46. 3. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. 308 с. 4. Особистісне зростання: теорія і практика: Збірник наукових праць [за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 21 квітня 2020 р.)] / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Г. В. Пирог, Т. М. Шапран / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2020. 280 с. 5. Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання. <i>Contemporary problems of pedagogy amidst the European integration of educational environment: theory and practice: Scientific monograph</i>. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2023. P. 225 – 249. 6. Соловей-Лагода О.А. Резилієнтність особистості: поняття, моделі та техніки плекання. <i>Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки</i>. (Листопад 2024). С. 32-44. 7. Ткачук В.О. Особистісний розвиток: конспект лекцій. Житомир : Житомирський державний технічний університет, 2018. 135 с.
Види навчальних занять (лекції, практичні, семінарські, лабораторні заняття тощо)	Лекційні, практичні заняття
Вид семестрового контролю	Диференційований залік
Максимальна кількість здобувачів / Мінімальна кількість здобувачів (для мовних та творчих дисциплін за необхідності)	Без обмежень

Декан факультету

Зоя БОНДАРЕНКО