

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія стресу
Освітня програма	Українська мова і література, психологія
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	<u> 3 </u> кредити / <u> 90 </u> годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	українська
Викладач	<i>Широких Анастасія Олегівна</i> , доктор філософії в галузі 05 Соціальні та поведінкові науки, доцент
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-vikovoï-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/86-personaliyi/205-shyrokykh-anastasiia-olehivna
E-mail викладача:	anastasiia.shyrokykh@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Психологія стресу» спрямована на розширення світоглядних і професійних орієнтацій особистості для набуття необхідних професійних компетенцій.

Метою вивчення даного курсу є збагачення і поглиблення знань здобувачів вищої освіти про особливості діагностики, подолання і профілактики високого рівня стресу у сфері професійної освітньої діяльності спеціалістів напрямку «Українська мова і література, психологія». Конкретизованою ціллю дисципліни є фасилітація підвищення рівня особистої стресостійкості та соціально-емоційного інтелекту студентів за допомогою теоретичного освоєння психологічних методів та практик управління стресовими ситуаціями.

Завдання викладання дисципліни «Психологія стресу» імперативовані:

- сформувати уявлення про предмет і понятійний апарат психології стресу;
- ознайомити студентів із концепціями вивчення психологічного стресу, причинами виникнення й формами прояву стресових станів, впливами стресу на успішність діяльності й здоров'я;
- визначити психологічними методи діагностики й корекції стресу в сучасних умовах;
- розширити світоглядні і професійні орієнтації особистості відповідно до отриманих теоретичних і практичних знань.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні засади психології стресу

Тема 1. Психологія стресу в системі наук.

Тема 2. Динаміка стресу і методи його оцінки.

Тема 3. Чинники та наслідки стресу.

Змістовий модуль 2. Практичні засади регулювання стресу

Тема 4. Управління стресом.

Тема 5. Методи оптимізації рівня стресу.