

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОЇ ОСОБИСТОСТІ

Статус дисципліни: вибіркова

Навчальний курс: 4

Семестр: 8

Кількість кредитів ECTS: 5

Загальна кількість годин: 150

Вид контролю: диф. залік

Метою вивчення дисципліни є формування у студентів теоретичних знань щодо фундаментальних основ теорії стресу – його сутності, механізмів виникнення, психологічних методів діагностики та подолання

Завданнями дисципліни є вивчення історичних передумов вивчення стресу; психофізіологічних механізмів реагування особистості на стресові ситуації; індивідуально-психологічних особливостей поведінки особистості в умовах стресових ситуацій; поняття «стресостійкість» особистість, її критерії та психологічні засоби розвитку.

Очікувані результати навчання: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні

знати:

- історію розвитку стресу;
- психофізіологічні основи стресу;
- механізми розвитку стресу;
- індивідуально-психологічні особливості реагування в стресових ситуаціях;
- поняття «стресостійкість особистості», її критерії та психологічні стратегії розвитку.

уміти:

- проводити психологічне дослідження щодо діагностики поведінкових реакцій особистості в умовах стресу (тривоги, напруження, виснаження);
- проводити психологічну інтервенцію щодо розвитку стресостійкості особистості;
- здійснювати психоедукацію щодо поведінки людини в стресових ситуаціях та розвивати навички саморегуляції.