



**Силабус навчальної дисципліни
ОК 2.1. «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна
Курс	1 (другий)
Семестр	1-й (перший)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС / загальна кількість годин	4 кредитів / 120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Навчальний курс вивчає сучасні концепції біологічного і психологічного <u>стресу</u> , його вплив на психічне і соматичне здоров'я, закономірності його розвитку, чинників, які сприяє його модифікації в еустрес або дистрес, особливостей професійних <u>стресів</u> , методів саморегуляції і психотерапії стресових станів.
Чому це цікаво / потрібно вивчати (мета)	Метою вивчення курсу «Психологія стресу та стресостійкості особистості» є розширити наукові уявлення та поглибити теоретичні знання про закономірності функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в умовах стресу, причини виникнення та механізми його розвитку, а також основні методи діагностики стресостійкості особистості, психопрофілактики стресу та корекції стресостійкості особистості; сформулювати у студентів критичне мислення, стресостійкість та здатність до професійної мобільності.

Чому можна навчитися (результати навчання)	В результаті успішного навчання здобувачі освіти зможуть розширити наукові уявлення та поглибити теоретичні знання про закономірності функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в умовах стресу, причини виникнення та механізми його розвитку, а також основні методи діагностики стресостійкості особистості, психопрофілактики стресу та корекції стресостійкості особистості; сформувати у студентів критичне мислення, стресостійкість та здатність до професійної мобільності. застосовувати знання у практичних ситуаціях. мотивувати людей та рухатися до спільної мети. адаптації та дії в новій ситуації.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Основні завдання вивчення дисципліни полягають в теоретичній та практичній підготовці здобувачів освіти фаху з питань: - основні концепції стресу; - психічні властивості особистості при стресі; - методики діагностики стресу; - способи саморегуляції стресу.

Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Тема 1. Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу. Фактори, що впливають на розвиток стресу. Тема 3. Фази перебігу стресу. Тема 4. Чинники та наслідки стресу. Професійні стреси. Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації. Разом за змістовим модулем 1 Змістовий модуль 2. Діагностика та способи допомоги при стресі Тема 6. Методи діагностики стресових станів. Тема 7. Способи саморегуляції психічного стану під час стресу. Запобігання негативним наслідкам стресу. Тема 8. Перша психологічна допомога в гострому стресі. Види занять: лекції та практичні заняття. Методи навчання: мультимедійні презентації. Форми навчання: денна, заочна.
Передреквізити	Основи психології
Постреквізити	Знання та вміння є базовими для вивчення дисциплін: виробнича (переддипломна) практика, захист магістерської кваліфікаційної роботи.
Інформаційне забезпечення з бібліотеки та електронної бібліотеки університету	Електронна бібліотека: 1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с. 2. Як позбутися нав'язливих думок. Посібник для здолання стресу та тривоги, Роберт Ліхі. Україна.: Діалектика-2023. 196 с. 3. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Джудіт С. Бек. Україна : Діалектика-2023. 460 с. 4. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с. 5. Циганенко Г.В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей. К., 2018. 98 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Навчальні та мультимедійні аудиторії, проєктор.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік
Кафедра	мікробіології, сучасних біотехнологій, екології та імунології
Навчально-виховний підрозділ (НВП)	Інститут біомедичних технологій

Викладач(і)		Овчаренко Олена Юріївна , магістр психології, викладач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, аспірант Інституту соціальних технологій університету «Україна» <i>Телефон:</i> +38 067 2161657 <i>Електронна пошта:</i> eovcharenko78@gmail.com
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс	
Посилання на дисципліну на сайті Moodle	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=12640	

Розробник

Олена ОВЧАРЕНКО

ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

к. псих.н.



Маслянікова І.В.

30.08.2024 р.