

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра педагогіки, освітнього менеджменту та соціальної роботи

Назва дисципліни	Психологія стресу
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3,0 кредитів / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	українська
Викладач	Стеца Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент
CV викладача на сайті кафедри	pedagogika.rshu.edu.ua
Е-mail викладача:	nataliia.stetsa@rshu.edu.ua
Мова викладання	українська
Консультації	<i>Очні консультації:</i> розклад присутності на кафедрі згідно з графіком консультацій <i>Онлайн-консультації:</i> розклад присутності викладача на спеціальному форумі (в інтернет мережах) згідно з графіком консультацій.

Навчальна дисципліна «Психологія стресу» є основою для вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків у здійсненні професійної діяльності. Вона знайомить здобувачів вищої освіти з предметом психології стресу як науки, що вивчає історико-методологічні основи психоемоційних змін за стресових умов, а її прикладними завданнями є розкриття основних психологічних проблем під час організації психологічної допомоги різних типів і на різних етапах життєвого циклу за наявності стресових проявів у особистості.

Зміст дисципліни орієнтований на сучасні моделі професійної діяльності в галузях освіти, спеціальної психології та психології в закладах соціального спрямування. Лекційна частина містить обґрунтування особливого розуміння процесу стресу в міждисциплінарних галузях наукового знання. Розглядається структура формування стресових реакцій як змістових змін у розвитку психіки особистості в наслідок впливу стресових чинників різного характеру.

Знання, набуті студентами під час вивчення дисципліни «Психологія стресу», мають забезпечити їм можливість сформувати обґрунтовану професійну позицію щодо проблем розуміння, діагностики та формування системи допомоги особам із прояви стресових станів.

Мета навчальної дисципліни – сформувати систему теоретичних знань і практичної підготовки для забезпечення психологічної допомоги під час роботи з проявами стресу.

Основні завдання дисципліни:

1. Вивчення студентами сучасних концепцій біологічного і психологічного стресу, його впливу на психічне і соматичне здоров'я.
2. Розгляд закономірностей його розвитку, чинників, сприяючих його модифікації в еустрес або дистрес.
3. Визначення особливостей професійних стресів, методів саморегуляції і психотерапії стресових станів. вивчення проявів психотравматичного психологічного процесу.
4. Визначення механізмів впливу стресу на поведінкові та емоційні прояви.
5. Розробка методологічних основ формування реабілітаційних програм.
6. Оволодіння технічними прийомами комплексної діагностики особистості.
7. Формування навичок професійного психологічного діагностування і корекції.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Основні поняття психології стресу

- 1.1. Психологія стресу як навчальна дисципліна.
- 1.2. Поняття стресу та стресостійкості.
- 1.3. Стресові стани, їх механізми.
- 1.4. Види стресу.
- 1.5. Стрес та стресові ситуації: динамічна складова.

Змістовий модуль № 2. Особливості посттравматичних стресових розладів

- 2.1. Посттравматичний стресовий розлад.
- 2.2. Екстрена психологічна допомога.
- 2.3. Психологічні методи регуляції стресу.
- 2.4. Регуляція стресу в освітньому середовищі.
- 2.5. Психологічні методи регуляції в умовах педагогічного супроводу.