



Рівненський державний гуманітарний  
університет

Психолого-природничий факультет  
Кафедра вікової та педагогічної психології

Назва дисципліни	Психологія стресу
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	залік
Викладач	Широких Анастасія Олегівна
Профайл викладача на сайті кафедри, в соцмережі	<a href="https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-vikovoi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/86-personaliyi/205-shyrokykh-anastasiia-olehivna">https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-vikovoi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/86-personaliyi/205-shyrokykh-anastasiia-olehivna</a> . <a href="http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp/sklad-kafedri/121-personalii/672-bereziuk-tetiana-petrivna">http://www.rshu.edu.ua/kafedry-ppf/kafedra-vtpp/sklad-kafedri/121-personalii/672-bereziuk-tetiana-petrivna</a>
E-mail викладача:	<a href="mailto:maksmenedger@gmail.com">mailto:maksmenedger@gmail.com</a> <a href="mailto:anastasiia.shyrokykh@rshu.edu.ua">anastasiia.shyrokykh@rshu.edu.ua</a>
Посилання на освітній контент дисципліни в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі	<a href="https://do.rshu.edu.ua/login/index.php">https://do.rshu.edu.ua/login/index.php</a> <a href="https://docs.google.com/document/d/1CKeoJmL6tc6Ma8uibl_odA_MT1pzTWZg/edit?usp=drive_web&amp;ouid=102713201448208723353&amp;rtpof=true">https://docs.google.com/document/d/1CKeoJmL6tc6Ma8uibl_odA_MT1pzTWZg/edit?usp=drive_web&amp;ouid=102713201448208723353&amp;rtpof=true</a>
Мова викладання	українська
Консультації	<i>Очні консультації:</i> за попередньою домовленістю Вівторок з 13.00 до 14.00 <i>Онлайн-консультації:</i> за попередньою домовленістю Viber (+380965745478) в робочі дні з 9.00 до 17.00.

**Цілі навчальної дисципліни**

Програма вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Психологія стресу» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія.

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу» є сприяння розвитку компетенцій у здобувачів вищої освіти щодо міжособистісної культури поведінки в стресових ситуаціях через вивчення змістовно-структурних аспектів пізнання психічних особливостей особистості, її властивостей, які обумовлюють специфіку діяльності, взаємодії, спілкування тощо. Перманентною ціллю вивчення дисципліни є попередження стресів у навчальному й професійному середовищі та створення умов для опанування

студентами знань, вмінь та навичок практичного використання психологічних методів, прийомів профілактики та управління стресами.

**Завдання курсу:**

- засвоєння змісту та завдань теоретичних підходів, експериментально-прикладних досліджень в галузі психології стресу;
- аналіз науково-методологічних проблем психології стресу;
- розуміння змісту основних психологічних закономірностей виникнення та розвитку стресу як соціально-психологічного явища;
- опанування навичками постановки і вирішення дослідницьких завдань в галузі психології стресу;
- оволодіння методами психодіагностики стресової поведінки;
- оволодіння методами, техніками і прийомами для профілактики, запобігання та управління стресом.

Формування інтегральної компетентності передбачає здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.