



Рівненський державний гуманітарний університет

Психолого-природничий факультет

Кафедра вікової та педагогічної психології

### АНОТАЦІЯ

<b>Назва дисципліни/освітнього поненту</b>	ВК 13 Психологія праці
<b>Освітня програма</b>	«Психологія»
<b>Компонент освітньої програми</b>	Вибірковий
<b>Загальна кількість кредитів та кість годин для вивчення дисципліни</b>	3 кредити / 90 годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Викладач</b>	доц. Широких А.О.
<b>CV викладача (in) на сайті кафедри</b>	<a href="https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-voi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-tri/86-personaliyi/205-shyrokykh-anastasiia-yna">https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-voi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-tri/86-personaliyi/205-shyrokykh-anastasiia-yna</a> .
<b>E-mail викладача:</b>	<a href="mailto:anastasiia.shyrokykh@rshu.edu.ua">anastasiia.shyrokykh@rshu.edu.ua</a> .

### Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – збагачення, поглиблення і розширення знань здобувачів вищої освіти про стрес; нагромадження технік попередження і профілактики стресів у професійному та побутовому середовищі; стимулювання підвищення рівня особистої стресостійкості та соціально-емоційного інтелекту студентів за допомогою теоретичного освоєння психологічних методів управління стресовими ситуаціями.

### **Завдання дисципліни:**

- сформулювати 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.

У структурі освітньої програми «Психологія стресу» є компонентом вибіркового спектру. Проте має безліч переваг. У процесі вивчення навчальної дисципліни у здобувачів вищої освіти формуються такі **компетентності**:

**Інтегральна:** Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

#### **Загальні:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

#### **Фахові:**

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

### **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. Прикладні проблеми сучасної психології праці***

**Тема 4.** Управління стресом.

**Тема 5.** Методи оптимізації рівня стресу.