

Анотація на вибіркoву навчальну дисципліну «Психологія стресостійкості»

Рівень вищої освіти – *другий (магістерський) рівень вищої освіти*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Спеціальність *053 Психологія*

Освітньо-професійна програма *Психологія*

Кількість кредитів: 4

Рік підготовки: 1, семестр: 1

Компонент освітньої програми: вибіркoвий

Мова викладання: українська

Викладач: Синишина Вікторія Михайлівна, доцент, кандидат психологічних наук;
e-mail: viktoriya.sinishina@uzhnu.edu.ua

Опис дисципліни

1. Актуальність курсу. Навчальний курс «Психологія стресостійкості» спрямований на отримання поглиблених знань з психології стресу, формування умінь і навичок визначення стресових станів і психологічної корекції цих станів; розуміння стратегій формування та поліпшення рівня стресостійкості, психологічної допомоги в стресі і травмі, що є необхідним для подальшої успішної самостійної професійної діяльності майбутніх психологів. Переживання особистістю стресу може стати як перепорою, так і ресурсом для виходу з несприятливих ситуацій. Усвідомлення людиною власних можливостей подолання стресових ситуацій та володіння різноманітними персональними стратегіями подолання стресу є тими засадами, які дозволяють особистості протистояти стрес-факторам. Така мобілізація зусиль можлива тільки тоді, коли людина має в арсеналі віру в ймовірність успішно впоратися з складними ситуаціями. Допомогти відшукати внутрішні ресурси для подолання різноманітних стресових факторів та наслідків стресу можливо з ефективною психологічною допомогою. Засади психології стресостійкості є актуальними для вивчення саме сьогодні, оскільки ситуація з пандемією, війна на сході України, інші стресогенні чинники як соціальні, так і економічні призводять до погіршення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

У зв'язку з цим формування готовності до роботи з особами, які переживають стресові стани, реагують на стрес виникненням психологічних деструкцій, а наслідки для психіки впливу стресу потребують залучення спеціалістів, є важливою складовою фахової підготовки психолога.

2. Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості» є отримання майбутніми психологами психологічних знань про явище стресу та специфіку виникнення стресу, методів попередження та подолання проявів стресу; навичок формування стресостійкості; вміння застосовувати отримані знання на практиці психологічної допомоги особистості, що переживає стрес.

Завданнями вивчення дисципліни «Психологія стресостійкості»:

- дати знання про феномен стресу як важливого дестабілізуючого чинника;

- ознайомити з досягненнями сучасної психологічної науки та історією наукових підходів до проблеми стресу та проблеми стресостійкості;
- розкрити шляхи попередження та подолання стресу;
- розкрити механізми психологічного реагування на стрес;
- систематизувати методи психологічної саморегуляції;
- сприяти формуванню у студентів стресостійкості, вміння аналізувати стресові умови, що виникають у професійному та особистому житті;
- формувати вміння застосовувати психологічні знання на практиці в сфері надання психологічної допомоги особам, що переживають стресові стани.

3. Проблематика (зміст дисципліни), яка буде розглянута у процесі вивчення навчальної дисципліни. У процесі вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості» студенти ознайомляться із видами, класифікацією стресів; причинами виникнення психологічного стресу; динамікою протікання стресу; професійними стресами, чинниками та наслідками професійного стресу; посттравматичним стресовим розладом як наслідком травмуючої ситуації; методами діагностики стресових станів; синдромом гострого горя; методами психологічної допомоги у стані гострого стресу; основними методами психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу; стресами у військовому середовищі як реакцією на стрес-фактори.

4. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- історичні етапи розвитку вчення про стрес;
- ключові поняття, теорії та закономірності, що складають категоріальний апарат психології стресу;
- класифікацію стресів;
- теоретичні та практичні аспекти сучасної психології стресу у підходах до проблематики формування стресостійкості;
- можливі наслідки стресу для психологічного здоров'я особистості;
- значення та роль саморегуляції при формуванні особистої стресостійкості.

вміти:

- оцінювати відповідну до сформульованих проблем наукову інформацію за критеріями адекватності;
- аналізувати теоретичні та практичні аспекти сучасної психології стресу у підходах до формування та поліпшення рівня стресостійкості із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій;
- узагальнювати особливості психологічних станів, детермінованих стресом;
- застосовувати обізнаність у сфері боротьби зі стресом в повсякденній та професійній діяльності;
- аналізувати події та явища життєвих ситуацій з точки зору попередження стресів, збереження здорової психіки;
- використовувати набуті знання, методи психології стресостійкості у практичній діяльності;
- застосовувати психологічні та психотерапевтичні методи щодо профілактики деструктивних станів, які детермінуються стресом;

- володіти психологічними методами щодо профілактики стресу;
- володіти прийомами психологічної допомоги, яка спрямована на поліпшення психічного стану, підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, стійкості до стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.С. Булах. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 431 с.
4. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272с.
6. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
7. Психологія стресу: навчальний посібник/ Т.В Циганчук. – К.: Кафедра, 2016. –216с.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
9. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. – Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.
10. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.