



Силабус дисципліни «Психологія стресостійкості особистості»

Викладач: Лисенкова Ірина Петрівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
ЧНУ імені Петра Могили.

Очікувані результати навчання

В результаті вивчення дисципліни студент

має 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.

має вміти:

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

Обсяг: 3 кредити ECTS (90 год.), з яких 54 години самостійної роботи.

Мета: формування у студентів систематичних уявлень про основні концепції та поняття соціально-психологічного підходу та особливостей надання психологічної підтримки особистості.

Оригінальність навчальної дисципліни: авторський курс.

Зміст дисципліни

Тема 1. Сутність стресу. Види, класифікація. Динаміка стресу.

Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.

Тема 3. Феномен стресостійкості особистості.

Тема 4. Психологічна діагностика стресу та стресостійкості особистості.

Тема 5. Психологічна допомога у стані гострого стресу.

Тема 6. Основні методи психологічної допомоги особам, що пережили травмівну подію.

Тема 7. Особливості психологічної допомоги при бойовому стресі. Психологічний супровід учасників бойових дій.

Тема 8. Формування стресостійкості особистості.

Тема 9. Методи та напрямки психологічної допомоги особистості, яка переживає стрес.

Пререквізити

Базується на знаннях про основи психології.

Пореквізити

Знання, отримані під час проходження дисципліни, можуть бути використані у проведенні психологічної діагностики та надання першої консультативної допомоги.

Семестровий контроль: Залік

Оцінювання:

За семестр: 70 балів

За залік: 30 балів

Види робіт:

Практичні роботи – 45 балів (9х5 б.)

Індивідуальне програмне завдання – 25 балів.

Технічне забезпечення

Проекційне мультимедійне обладнання (проектор, екран, ноутбук / комп'ютер).

Доступ до мережі Internet, точка доступу Wi-Fi.

Система електронного навчання Moodle 3.

Політика щодо дедлайнів

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.

Політика щодо академічної доброчесності

Передбачає самостійне виконання практичних робіт та індивідуального програмного завдання. Списування під час заліку (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв) заборонено. У разі виявлення плагіату або списування роботи не зараховуються.

Критерії оцінювання практичних робіт

Вміння лаконічно та логічно формувати відповіді на запитання, пов'язані з виконаними роботами.

Критерії оцінювання індивідуальної програмної роботи

Формулювання актуальності, проблеми, мети і завдань, практичного значення.

Деталізація та якість психодіагностичних методик.

Правильність використання текстур.

Якість доповіді студента (форма доповіді, зміст, доказова база, висновки).

Повнота та логічність відповідей на поставлені питання.