

Анотація вибіркової дисципліни	
Назва дисципліни:	<i>Психологія стресостійкості</i>
Кафедра:	Соціології та гуманітарних дисциплін
Викладач:	Гога Наталія Павлівна, кандидат психологічних наук
Опис дисципліни:	Курс зосереджений на визначення поняття стресу та стресостійкості, розумінню особливостей його формуванню та проявів; визначенню фізіологічних основ стресостійкості, об'єктивних та суб'єктивних причин виникнення стресу. Вивченню загальних підходів до нейтралізації та управління стресом. Знайомству із спеціальними прийомами виходу зі стресових ситуацій Діагностиці індивідуальних копінг-стратегій поведінки в стресових ситуаціях; формування загальних вмінь та навичок практичної допомоги та самопомоги
Мета дисципліни:	Отримання майбутніми фахівцями комплексних психологічних знань про такий феномен як стрес та формування навичок стресостійкості, які дають можливість організму пристосовуватися до різних форм середовища за рахунок універсального комплексу реакцій та вибудовати стратегії проактивної поведінки. Оволодіння поданими методами нейтралізації та управління стресом дозволяють досягнути оптимального рівня життєдіяльності та психологічного комфорту особистості.
Очікувані результати:	<i>Студенти мають знати:</i> • основні характеристики стресу та особливості його впливу на організм; • загальні закономірності та негативні наслідки стресу • типи поведінкових реакцій під час стресових ситуацій; <i>Студенти здатні:</i> • оволодіти методами нейтралізації та наслідків стресу; • досягнути оптимального рівня життєдіяльності та психологічного комфорту особистості; • оцінювати та корегувати рівень власних рівень стресових реакцій
Підсумковий контроль:	Залік
Мова викладання:	Українська