

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



ВИКЛАДАЧ

ТАРНАВСЬКА ОЛЕНА ВІКТОРІВНА
викладач кафедри психології і туризму,
психолог-консультант
olena.tarnavskaya@knu.edu.ua

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ:

3 кредити ЄКТС/90 годин
аудиторні – 30 годин
самостійна робота – 60 годин

МОВА ВИКЛАДАННЯ

українська

ПОПЕРЕДНІ УМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

курс адаптований для студентів
всіх спеціальностей КНЛУ

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

ПРО КУРС

Стрес – природна реакція на будь-які зміни та важливий механізм самозбереження, яка при надмірній силі та довготривалості може призводити до депресії та руйнівних наслідків. В рамках курсу, студенти мають можливість розвинути власну стресостійкість, опанувати навички перевтілення стресових подій у джерело ресурсного стану та нових досягнень.

ЗМІСТ КУРСУ

Лекційна частина курсу:

- *аналіз різних підходів до поняття стресу, причин його виникнення, видів та ступенів вираження;*
- *особливості психологічного стресу;*
- *негативні наслідки та криза горя;*
- *загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.*

Практична частина курсу передбачає

- *діагностику рівня стресу;*
- *розвиток навичок практичної допомоги у стані гострого стресу;*
- *розвиток навичок зміни погляду на проблему;*
- *розвиток навичок управління стресом для досягнення найоптимальнішого рівня життєдіяльності та душевного комфорту.*