

# ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



### ВИКЛАДАЧ

#### БАБАТИНА СВІТЛАНА ІВАНІВНА

канд. психол. наук, доцент кафедри психології і туризму, психолог-консультант  
[svitlana.babatina@knu.edu.ua](mailto:svitlana.babatina@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 здобувачів усіх спеціальностей

### ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

## ПРО КУРС

*Стрес є частиною щоденного життя людини. Ми постійно перебуваємо під його впливом. Можливість адаптуватися до стресових подій впливає на якість життя особистості.*

***В рамках курсу, студенти мають можливість розвинути власну стресостійкість, вивчити і дослідити власну резильєнтність, визначити джерело ресурсного стану для повноцінного життя в умовах тривалої травматичної ситуації.***

## ЗМІСТ КУРСУ

### *Лекційна частина курсу:*

- *аналіз різних підходів до поняття стресу;*
- *особливості психологічного стресу;*
- *резильєнс-підхід у формуванні психологічної стійкості особистості;*
- *загальні підходи до управління стресом;*
- *мультимодальна концепція психологічної стійкості BASIC Ph.*

### *Практична частина курсу передбачає*

- *діагностику основних «стратегій долаття» (Brief-COPE) та структури резилієнтності;*
- *розвиток навичок самопомоги у стані гострого стресу;*
- *діагностику власного стану у концепції психічної стійкості BASIC Ph;*
- *використання концепції салютогенезу та «парасолькової концепції» у діагностиці та розвитку навичок управління стресом для формування власної резилієнтності.*