



**Проф. Темрук Олена
Василівна,**

кандидат психологічних наук,
доцент
avtemruk@gmail.com

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Психологія стресу»

I. Основна мета дисципліни	Формування системних уявлень про психологічний стрес, його причини, особливості прояву та наслідки; умінь здійснювати науково обгрунтовану діагностику рівня стресу, оволодіння засобами оптимізації його рівня.
II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців	галузь знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність 053 Психологія Дисципліна вільного вибору студента
III. Програмні результати навчання	ПРН19. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій. ПРН22. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
IV. Короткий зміст дисципліни	Тема 1 : Поняття про стрес. Дослідження рівня стресу. Тема 2 : Динаміка розвитку стресу. Тема 3 : Чинники виникнення стресу. Тема 4 : Види стресу. Тема 5 : Оптимізація рівня стресу.
V. Назва кафедри та викладацький склад, який буде забезпечувати викладання дисципліни	Кафедра загальної та соціальної психології факультету психології НПУ імені М.П. Драгоманова. Темрук Олена Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри психології
VI. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання дисципліни	На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС), з яких: 12 год. – лекції, 6 год. – практичні заняття, 6 год. – семінарські заняття. Дисципліна викладається у III семестрі.
VII. Основні інформаційні джерела для вивчення дисципліни	1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: ЛДУВС, 2015. – 324 с. 2. Сапольські Р. Чому зебри не страждають на виразку. – Р. Сапольські. – Харків : Фабула, 2020. – 400 с. 3. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. - М., 1992. - С. 104-109.
VIII. Система оцінювання	Поточний контроль: оцінювання на практичних, семінарських заняттях, виконання індивідуальних завдань. Підсумковий контроль: залік у III семестрі.