

**АНОТАЦІЯ**  
вибіркової дисципліни  
**«СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»**

**Мета вивчення навчальної дисципліни** – формування у здобувачів вищої освіти системи знань і практичних умінь щодо природи, механізмів виникнення та проявів стресу, розвитку й підтримання стресостійкості в умовах навчальної та майбутньої професійної діяльності, оволодіння методами психологічної саморегуляції, профілактики емоційного виснаження та професійного вигорання, а також забезпечення психологічної готовності до діяльності в умовах підвищеного навантаження, невизначеності й відповідальності.

**Очікувані результати навчання.**

За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні:

**знати:**

1. сутність, природу та основні види стресу;
2. психологічні й психофізіологічні механізми стресу та емоційного напруження;
3. чинники ризику зниження стресостійкості та розвитку емоційного виснаження;
4. сучасні моделі й методи розвитку стресостійкості;
5. техніки психологічної саморегуляції та емоційної стабілізації;
6. принципи стрес-менеджменту та збереження психічного здоров'я особистості.

**вміти:**

1. розпізнавати ознаки стресу та емоційного напруження;
2. аналізувати стресові чинники навчальної й професійної діяльності;
3. застосовувати техніки психологічної саморегуляції (дихальні вправи, когнітивні стратегії, методи швидкої стабілізації);
4. використовувати методи профілактики та подолання емоційного виснаження й професійного вигорання;
5. підтримувати емоційну рівновагу в процесі міжособистісної взаємодії;
6. приймати виважені рішення в умовах підвищеного стресу та відповідальності.

**Зміст програмного матеріалу:**

- Тема 1. Теоретичні засади стресу та стресостійкості
- Тема 2. Стресові чинники навчальної та професійної діяльності
- Тема 3. Психофізіологічні механізми стресу та емоційного напруження
- Тема 4. Емоційне та професійне вигорання: причини, прояви, профілактика
- Тема 5. Методи та техніки розвитку стресостійкості й психологічної саморегуляції
- Тема 6. Стрес-менеджмент і формування психологічної готовності особистості

**Обсяг (у кредитах ЄКТС / годинах): 3 / 90**

**Форма контролю:** залік

**Кафедра, що забезпечує викладання навчальної дисципліни:** кафедра соціальних дисциплін