



**Силабус навчальної дисципліни
«СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ»
Освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність: 053 «Психологія»**

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента
Курс	1 (перший)
Семестр	2 (другий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	4,0 кредити \120 годин
Мова викладання	українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	Предметом вивчення є основні підходи до вивчення професійного стресу, причини виникнення та форми проявів стресових станів, вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості; методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Мета викладання: формування у здобувачів основних підходів до вивчення професійного стресу, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.
Чому можна навчитися (результати навчання)	ПРН 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій. ПРН 4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій. ПРН 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. ПРН 6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість. ПРН 12. Володіти техніками надання психологічної допомоги особам, які знаходяться в кризовій ситуації, постраждали від соціальних, техногенних, авіаційних, військових, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси тощо. ПРН 13. Створювати ефективні моделі поведінки, спрямовані на досягнення особистістю соціальних і професійних вершин. ПРН 14. Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, самоосвіти та саморозвитку.
Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)	Отримати здатність аналізувати, прогнозувати, критично осмислювати проблеми менеджменту, приймати ефективні рішення щодо їх розв'язання; здатність управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності.
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: Причини виникнення і форми проявів стресових станів. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві. Класична теорія стресу Г.Сельє. Теоретичні положення, поняття і елементи психотехнік. Вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості. Психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних

	<p>умовах. Стратегії подолання стресу. Стресогенні стилі мислення : ірраціональні переконання А. Елліса. Позитивне мислення за допомогою афірмацій і ресурсні переконання. Емоційний інтелект, контроль імпульсивності і кнопка «пауза». Стресостійкість, як здатність зорієнтуватися в «аварійній» ситуації. Прояви стресостійкості в повсякденному житті і способи її розвитку. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу. Індивідуальна програма протистояння стресу.</p> <p>Методи навчання: інтерактивні лекції, тренінги, дискусії, мозковий штурм, тести, ситуаційні завдання, дослідницько-творчі завдання, ігри</p> <p>Види занять: лекційні, практичні</p> <p>Форми навчання: очна, дистанційна</p>
Пререквізити	Знання соціальної психології, психології розвитку, загальної психології
Пореквізити	Знання з психології тайм менеджменту особистості можуть бути використані у процесі написання наукової роботи та безпосередньо професійної діяльності практичних психологів у сфері професійної діяльності.
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	<p>Науково-технічна бібліотека НАУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Андрієнко К. В. Лукьянова К. В. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності студентів. Тиждень науки. Запоріжжя. 2017. С. 520-522. 2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015.324 с. 3. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. 2023.- 267 с. 4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посібн. / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В., Зайчикової. К.:Міленіум, 2004. 264 с.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного та практичного навчання, проектор, смарт-дошка
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування
Кафедра	Педагогіки та психології професійної освіти
Факультет	Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Викладач(и)	<p>ПРОСКУРКА НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА</p> <p>Посада: доцент</p> <p>Вчений ступінь: кандидат психологічних наук</p> <p>Профайл викладача: https://scholar.google.com.ua/citations?user=Th2VW5MAAAAJ&hl=uk Тел.: 406-75-40 E-mail: nataliia.proskurka@npp.nau.edu.ua Робоче місце:8.706</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	