



Силабус навчальної дисципліни

«СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ»

Освітньо-професійної програми «Практична психологія»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 053 «Психологія»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента із фахового переліку
Курс	4 (четвертий)
Семестр	7 (сьомий)
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)	Знати на рівні новітніх досягнень основні концепції сталого розвитку суспільства, освіти і методології стрес менеджменту у сфері професійної діяльності; ефективно використовувати сучасні цифрові інструменти, інформаційні технології та ресурси для вирішення завдань у професійній діяльності
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 умовах. Стратегії подолання стресу. Прекрасна п'ятірка: Рух, Дихання, Медитація, Вербалізація, Візуалізація. Робота над усуненням тілесних затисків. Розслаблення через напругу. Досягнення збалансованого стану через дихання. Візуалізація в роботі з емоційною напругою. Образні подорожі. 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. Методи навчання: інтерактивні лекції, тренінги, дискусії,

	мозковий штурм, тести, ситуаційні завдання, дослідницько-творчі завдання, ігри Види занять: лекційні, практичні Форми навчання: очна, дистанційна
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	Науково-технічна бібліотека НАУ: 1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебник для вузов., 2020. 283 с: http://www.biblio-online.ru/bcode/453399 2. Караяни А. Г. Психология боевого стресса и стресс менеджмента , 2020. 145 с. : http://www.biblioonline.ru/bcode/457494 3. Мандель Б. Р. Психология стресса, 2019. 252 с.: https://e.lanbook.com/book/122652 4. Наугольник Л. Б. Психология стрессу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с 5. Одинцова М. А., Захарова Н. Л. Психология стресса, 2020. 299 с.: http://www.biblioonline.ru/bcode/451167 6. Одинцова М. А. Самаль Е. В. Психология экстремальных ситуаций 2020. 303 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(і)	БАЛАХТАР ВАЛЕНТИНА ВІЗІТОРІВНА Посада: професор Вчений ступінь: доктор психологічних наук Профайл викладача: https://scholar.google.com/citations?user=wGr8UkIAAAAJ&hl=uk ORCID ID: 0000-0001-6343-2888 ResearcherID: S-3090-2016 Scopus Author ID: 57216846691 Тел.: 406-75-40 E-mail: valentyna.balakhtar@npp.nau.edu.ua Робоче місце: 8.706
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	