НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Галузь знань	С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»
Спеціальність	С4 «Психологія»
Освітня програма	Психологія
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Компонент освітньо-професійної програми	вибірковий
Мова викладання	Українська
Форма навчання	Заочна
Семестр	1
Кількість кредитів ECTS / загальна кількість годин	4 / 120
Розподіл за видами занять та годинами навчання	Лекції – 10 год.
	Практичні – 10 год.
	Самостійна робота – 100 год.
Форма підсумкового контролю	Залік
Сторінка курсу на платформі Teams	Доступ надається в індивідуальному порядку

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна **«Психологія стресу»** є вибірковою професійно-орієнтованою дисципліною, яка спрямована на формування у студентів глибоких знань про природу стресу, механізми його впливу на психіку і поведінку людини, а також розвиток практичних навичок діагностики стресових станів та застосування методів стрес-менеджменту в різних сферах життєдіяльності.

Мета навчальної дисципліни **«Психологія стресу»**: поглиблення знань і оволодіння теоретичними знаннями, практичними навичками у сфері психології стресу, формування компетентностей для професійної роботи з профілактики та корекції стресових станів у різних популяційних групах.

Основними **завданнями** є:

- вивчення теоретичних основ психології стресу та його різновидів;
- аналіз психофізіологічних механізмів стресових реакцій;
- освоєння методів діагностики стресових станів і їх наслідків;
- формування навичок розробки та реалізації програм стрес-менеджменту;
- розвиток умінь застосовувати техніки релаксації і саморегуляції;

вивчення особливостей стресу в різних професійних та життєвих контекстах.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати**:

теоретичні основи психології стресу, його різновиди та сучасні концепції стресових реакцій;

психофізіологічні механізми виникнення та перебігу стресових станів і їх наслідки для здоров'я;

методи діагностики стресових станів, рівня стресового навантаження та стресостійкості особистості;

підходи до розробки та реалізації програм стрес-менеджменту для різних популяційних груп;

техніки релаксації, саморегуляції та психологічної допомоги при стресових станах;

особливості прояву та наслідки стресу в різних професійних та життєвих контекстах.

уміти:

здійснювати діагностику стресових станів та оцінювати їх інтенсивність і наслідки для особистості;

аналізувати індивідуальні та ситуативні чинники стресу і стресостійкості конкретної людини;

розробляти та реалізовувати програми стрес-менеджменту з урахуванням потреб різних цільових груп;

застосовувати техніки релаксації, саморегуляції та копінг-стратегії у роботі з клієнтами;

проводити профілактичну та психоосвітню роботу щодо управління стресом у різних соціальних та професійних середовищах;

надавати психологічну допомогу особам із хронічним стресом та професійним вигоранням.

Під час вивченя навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти зможуть отримати додатково наступні Soft skills:

особиста стресостійкість і саморегуляція: розвиток власних навичок управління стресом та емоційною рівновагою; уміння усвідомлювати індивідуальні стресори та свідомо застосовувати техніки саморегуляції в повсякденному та професійному житті;

турбота про власний ресурс і профілактика вигорання: здатність відстежувати рівень власного психологічного навантаження та вчасно відновлювати ресурси; уміння будувати здоровий баланс між професійною залученістю та особистими межами;

просвітницька комунікація: навички доступного та переконливого донесення знань про стрес і методи його подолання до різних аудиторій; уміння поєднувати науковий підхід із практичністю у психоосвітній роботі;

емпатія з дотриманням меж: здатність чуйно реагувати на стресовий стан клієнта, не переймаючи його емоційне навантаження; уміння підтримувати терапевтичну присутність без шкоди для власного психологічного благополуччя.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні основи психології стресу.

Тема 2. Психофізіологічні механізми стресу.

Тема 3. Діагностика й оцінка стресових станів.

Тема 4. Стрес-менеджмент і техніки подолання стресу.

Тема 5. Професійний стрес і вигорання.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Дерев’янко С. П. Когнітивно-поведінкова терапія : Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с.

2. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

3. Психології сім’ї: конспект лекцій / ІринаУшакова Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.

4. Психологія сім’ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020.266 с.

5. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.

Інформаційні ресурси

1. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В.О. Сухомлинського: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: https://dnpb.gov.ua
2. Електронна бібліотека НАПН України: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: https://lib.iitta.gov.ua
3. Закон України «Про вищу освіту»: [Електронний ресурс]. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18
4. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: www.mon.gov.ua
5. Навчально-інформаційний портал БІНПО: офіційний сайт: [Електронний ресурс]. URL: https://binpo.com.ua