



ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Код та назва освітнього компонента	M05515D Психологія стресу
Обсяг у кредитах ЄКТС	3
Мова викладання	українська
Результати навчання за освітнім компонентом	Розуміти: - природу та закономірності розвитку стресу; - вплив стресу на поведінку, працездатність і управлінську діяльність; - значення психологічних ресурсів особистості у подоланні професійного напруження; - роль стрес-менеджменту в забезпеченні ефективності діяльності організації. Знати: - основні теорії, види, стадії та прояви стресу; - психологічні та психофізіологічні механізми стресових реакцій; - чинники професійного стресу та професійного вигорання; - методи діагностики стресу та оцінювання стресостійкості; - основні копінг-стратегії та технології психоемоційної саморегуляції. Вміти: - визначати та аналізувати стресогенні чинники професійного середовища; - оцінювати прояви стресу та рівень стресостійкості; - застосовувати конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій; - використовувати методи психоемоційної саморегуляції та відновлення ресурсів; - розробляти заходи з профілактики професійного стресу та вигорання персоналу; - приймати управлінські рішення в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.
Види навчальної роботи	лекційні заняття, практичні заняття, консультації
Зміст	Теоретико-методологічні засади психології стресу. Сутність, види та основні концепції стресу. Психологічні й психофізіологічні механізми виникнення та розвитку стресових реакцій. Стадії стресу та особливості їх перебігу. Фізіологічні, емоційні, когнітивні й поведінкові прояви стресу. Індивідуально-психологічні особливості реагування особистості на стресові ситуації. Професійний та організаційний стрес: джерела, чинники й наслідки. Управлінська діяльність як джерело психоемоційного напруження. Вплив невизначеності, ризику, дефіциту часу, відповідальності та інформаційного перевантаження на психологічний стан керівника. Особливості прийняття управлінських рішень в умовах стресу. Стресостійкість особистості: структура, чинники та ресурси розвитку. Адаптаційний потенціал і психологічні ресурси подолання стресу. Копінг-поведінка та конструктивні стратегії подолання складних професійних

	ситуацій. Професійне вигорання: причини, ознаки, стадії та наслідки. Методи психологічної діагностики стресу, професійного вигорання та стресостійкості. Психологічні методи профілактики стресових станів. Техніки психоемоційної саморегуляції, релаксації та відновлення особистісних ресурсів. Формування індивідуальної та командної стресостійкості в сучасній організації.
Форма контролю	залік
Навчальне обладнання	Програмне забезпечення: OS Windows 10 Home 22H2 (Build 19045.6466); Chrome, Opera, Microsoft Edge; MS Office 2024 (Word, Excel, PowerPoint, Access); Microsoft Visual C++. Проектор – EPSON EB-X41. Екран – IS InterScreen 2.1м×1,65м Онлайн-сервіси для підтримки дистанційного навчання: Workspace for Education Fundamentals, Zoom, Google Meet, хмарні сервіси Google Apps



COMPONENT DESCRIPTION

Component code and title	M05515D Psychology of Stress
Number of ECTS credits	3
Teaching language	Ukrainian
Component learning outcomes	Understand: - the nature and patterns of stress development; - the impact of stress on behavior, performance, and managerial activities; - the importance of an individual's psychological resources in overcoming professional strain; - the role of stress management in ensuring organizational effectiveness. Knowledge: - the main theories, types, stages, and manifestations of stress; - the psychological and psychophysiological mechanisms of stress reactions; - the factors contributing to professional stress and burnout; - methods for diagnosing stress and assessing stress resilience; - key coping strategies and techniques for psycho-emotional self-regulation. Skills: - identify and analyze stressors in the professional environment; - assess manifestations of stress and levels of stress resilience; - apply constructive strategies for coping with stressful situations; - use methods for psycho-emotional self-regulation and resource recovery; - develop measures to prevent professional stress and staff burnout; - make managerial decisions under conditions of high psycho-emotional strain.
Types of educational work	Lectures, practical classes, consultations
Content	Theoretical and methodological foundations of the psychology of stress. The nature, types, and key concepts of stress. Psychological and psychophysiological mechanisms underlying the onset and development of stress reactions. Stages of stress and their progression. Physiological, emotional, cognitive, and behavioral manifestations of stress. Individual psychological characteristics of a person's

	response to stressful situations. Occupational and organizational stress: sources, factors, and consequences. Managerial activity as a source of psycho-emotional strain. The impact of uncertainty, risk, time pressure, responsibility, and information overload on a manager's psychological state. Specifics of managerial decision-making under stress. Individual stress resilience: structure, factors, and developmental resources. Adaptive potential and psychological resources for coping with stress. Coping behavior and constructive strategies for handling challenging professional situations. Professional burnout: causes, signs, stages, and consequences. Methods for the psychological assessment of stress, professional burnout, and stress resilience. Psychological methods for preventing stress states. Techniques for psycho-emotional self-regulation, relaxation, and the restoration of personal resources. Building individual and team stress resilience in a modern organization.
Form of control	test
Facilities	Software: Windows 10 Home 22H2 (Build 19045.6466); Chrome, Opera, Microsoft Edge; MS Office 2024 (Word, Excel, PowerPoint, Access); Microsoft Visual C++. Projector: EPSON EB-X41. Screen: IS InterScreen 2.1m × 1.65m. Online services supporting remote learning: Workspace for Education Fundamentals, Zoom, Google Meet, Google Apps cloud services.