

**СИЛАБУС КУРСУ**  
**«Управління стресом»**  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
для студентів усіх спеціальностей педагогічного факультету

<b>Назва курсу</b>	Стрес-менеджмент
<b>Адреса викладання курсу</b>	м. Київ, вул. Тургенівська 8 / 14, 10 поверх
<b>Контактна інформація щодо викладача</b>	Чанчиков Ілля Костянтинович <a href="mailto:i.k.chanchykov@npu.edu.ua">i.k.chanchykov@npu.edu.ua</a>
<b>Консультації по курсу відбуваються</b>	Щопонеділка з 14.00 до 17.00
<b>Сторінка курсу</b>	
<b>Передумови зарахування на курс</b>	Вивчення даної дисципліни неможливе без професійних знань і умінь, набутих при опануванні курсів: «Диференційна психологія», «Вікова психологія», «Загальна психологія»
<b>Мета та завдання курсу</b>	<p><b>Мета дисципліни</b> – вивчення курсу дозволить студентам освоїти основні підходи до вивчення стресу, методи діагностики негативних станів та способи подолання стресових розладів.</p> <p><b>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ознайомити з актуальними підходами до вивчення стресових реакцій та зорієнтувати у міждисциплінарних підходах психології та нейробіології стресу;</li> <li>2) ознайомити з основними концепціями і методологією сучасних досліджень стресу, причинами виникнення і формами проявів стресових станів, впливу стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;</li> <li>3) ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях різних типів.</li> </ol>
<b>Міждисциплінарні зв'язки</b>	Зміст курсу тісно пов'язаний із такими дисциплінами: «Загальна психологія», «Диференційна психологія», «Вікова психологія»
<b>Інформація про курс (про що йде мова)</b>	<p>Курс «Управління стресом» складається з двох модулів. У змісті першого модуля «Стрес у сучасному суспільстві» аналізуються основні теоретичні уявлення стресу та проблеми адаптації. Вирішуються завдання співвіднесення моделей стресу накопичених у різних теоретичних підходах та методологічних традиціях</p> <p>У змісті другого модуля «Стрес, екстремальні стани, вигорання, психокорекція і профілактика» висвітлюються наслідки тривалого переживання стресу, дистрес, дезадаптація та способи подолання цих станів.</p>
<b>Чому це актуально, цікаво чи важливо?</b>	Опанування курсом дає можливість оволодіти розумінням психофізіологічних механізмів стресу та сучасні методи їх вивчення. А також розвинути навички подолання дистресу та зміцнення стресостійкості.

<b>Місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця</b>	Навчальна дисципліна « <b>Управління стресом</b> » є варіативною, вона є складовою вибіркового блоку.
<b>На які питання відповідь курс і його головний аргумент?</b>	<p>У процесі вивчення курсу майбутній фахівець оволодіє основним класичними та сучасними підходами до визначення понять «стрес» та «дистрес». Докладно обговорюються основні психологічні феномени стресу: стресові події (стресори) та їх типи; фактори, що впливають на стресове переживання; типи стресових реакцій. Аналізуються поняття «нормальних» та «патологічних» стресових та постстресових реакцій. Студенти знайомляться з основними принципами та підходами щодо підвищення стресостійкості та подолання наслідків стресу.</p> <p>Головний аргумент: курс допомагає у особистісно-професійному становленні успішного фахівця та сприяє формуванню стресостійкості особистості фахівця.</p>
<b>Очікувані результати навчання</b>	<p><b>Компетентності:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</li> <li>● ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</li> <li>● СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.</li> <li>● СК13. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії; створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу.</li> <li>● СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.</li> </ul> <p><b>Результати навчання</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.</li> <li>● ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.</li> <li>● ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</li> </ul>
<b>Методи навчання</b>	Пояснювально-ілюстративні, інтерактивні: мікрОВикладання, інверсії, емпатії, конкретної професійної ситуації Лабораторна робота Розв'язання психологічних завдань.
<b>Перелік основних практичних завдань</b>	<p style="text-align: center;"><b>Модуль 1. «Стрес у сучасному суспільстві»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Складання таблиці психологічних ресурсів які допомагають долати стрес.</li> <li>2. Підбір діагностичних методик, які спрямовані на виявлення стресу та стресової напруги.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Модуль 2. «Стрес, екстремальні стани, вигорання, психокорекція і профілактика»</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>Презентація вибраного методу психологічної саморегуляції.</li> <li>Складання рекомендацій щодо подолання наслідків організаційного стресу та вигорання.</li> </ol>
<b>Література для вивчення дисципліни</b>	<p><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС / О.М. Бандурка, В.С. Венедітков, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. – Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. – 371 с.</li> <li>Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 240 с.</li> <li>Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. Корольчук, В. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.</li> <li>Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2007. – 432с.</li> <li>Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – с.</li> <li>Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.</li> </ol> <p><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Охременко О. Р. Постстресові розлади / О. Р. Охременко. – К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с.</li> <li>Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учеб. пособие / Л. Л. Панчен-ко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.</li> <li>Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.пос. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.</li> </ol>
<b>Політика курсу</b>	<p><b>Політика щодо дедайннів та перескладання:</b>  Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності).  Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).</p> <p><b>Політика щодо академічної доброчесності:</b> Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).</p> <p><b>Політика щодо відвідування:</b> Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням із викладачем. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків, визначених для виконання всіх видів письмових робіт, передбачених курсом.</p>

<b>Політика оцінювання</b>	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою протягом семестру			
	<b>Вид діяльності</b>	<b>Максимальна кількість балів за одиницю</b>	<b>Кількість одиниць до розрахунку</b>	<b>Всього</b>
	Робота на лабораторному занятті	5	8	40
	ІНДЗ	10	4	40
	Модульна контрольна робота	10	2	20
	<b>максимальна кількість балів 100 (залік)</b>			
<b>Політика виставлення балів.</b> При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час лабораторних (практичних) занять				