

СИЛАБУС КУРСУ
«Стрес-менеджмент»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
для студентів спеціальності «Психологія» (ОПП «Практична психологія»,
ОПП «Психологія розвитку особистості»)
педагогічного факультету

Назва курсу	Стрес-менеджмент
Адреса викладання курсу	м. Київ, вул. Тургенівська 8 / 14, 10 поверх
Контактна інформація щодо викладача	Чанчиков Ілля Костянтинович i.k.chanchykov@npu.edu.ua
Консультації по курсу відбуваються	Щопонеділка з 14.00 до 17.00
Сторінка курсу	
Передумови зарахування на курс	Вивчення даної дисципліни неможливе без професійних знань і умінь, набутих при опануванні курсів: «Диференційна психологія», «Вікова психологія», «Загальна психологія»
Мета та завдання курсу	<p>Мета дисципліни – вивчення курсу дозволить студентам освоїти основні підходи до вивчення стресу, методи діагностики негативних станів та способи подолання стресових розладів.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ознайомити з актуальними підходами до вивчення стресових реакцій та зорієнтувати у міждисциплінарних підходах психології та нейробіології стресу; 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; 3) ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях різних типів.
Міждисциплінарні зв'язки	Зміст курсу тісно пов'язаний із такими дисциплінами: «Загальна психологія», «Диференційна психологія», «Вікова психологія»
Інформація про курс (про що йде мова)	<p>Курс «Стрес-менеджмент» 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, їх оцінка, психокорекція і профілактика» висвітлюються наслідки тривалого переживання стресу, дистрес, дезадаптація та способи подолання цих станів.</p>
Чому це актуально, цікаво чи важливо?	Опанування курсом дає можливість оволодіти розумінням психофізіологічних механізмів стресу та сучасні методи їх вивчення. А також розвинути навички подолання дистресу та зміцнення стресостійкості.

<p>Місце навчальної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця</p>	<p>«Стрес-менеджмент» є спецкурсом.</p>
<p>На які питання відповідь курс і його головний аргумент?</p>	<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>
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>Компетентності:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ● ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ● СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. ● СК13. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії; створювати певні завдання розвивального характеру; психологічну експертизу. ● СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати. <p>Результати навчання</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ● ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ● ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.
<p>Методи навчання</p>	<p>Пояснювально-ілюстративні, інтерактивні: мікророзповідання, інверсії, емпатії, конкретної професійної ситуації Лабораторна робота Розв'язання психологічних завдань.</p>
<p>Перелік основних практичних завдань</p>	<p style="text-align: center;">Модуль 1. «Стрес у сучасному суспільстві»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Складання таблиці психологічних ресурсів які допомагають долати стрес. 2. Підбір діагностичних методик, які спрямовані на виявлення стресу та стресової напруги. <p style="text-align: center;">Модуль 2. «Стрес, екстремальні стани, їх оцінка, психокорекція і профілактика»</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентація вибраного методу психологічної саморегуляції. 2. Складання рекомендацій щодо подолання наслідків стресу учасників освітнього процесу.
Література для вивчення дисципліни	<p>Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. - СПб.: Питер, 2002. - 240 с. 3. 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. 4. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2007. – 432с. 5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – с. 6. 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. <p>Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охременко О. Р. Постстресові розлади / О. Р. Охременко. – К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с. 2. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: учеб. пособие / Л. Л. Панчен-ко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с. 3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.пос. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
Політика курсу	<p>Політика щодо дедлайнів та перескладання: 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>Політика щодо академічної доброчесності: Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).</p> <p>Політика щодо відвідування: 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>

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