



Силабус
навчальної дисципліни
Стрес-менеджмент (тренінг)
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи

Спеціальність: С4 Психологія

Галузь знань: С Соціальні науки, журналістика та інформація

Рівень вищої освіти: другий (магістр)

Викладач	Юлія Крючкова
Посилання на сайт	
Контактний тел.	0508309983
Е-mail викладача:	elsakatze14@gmail.com
Графік консультацій	Індивідуальний

Семестр: осінній.

Мова навчання: українська

Ключові слова: менеджмент, саморегуляція, стрес, стресостійкість, стресові чинники, керування емоційним станом, профілактика стресу.

Мета та предмет курсу:

Метою вивчення курсу дозволить студентам освоїти основні підходи до вивчення стресу, методи діагностики негативних станів та способи подолання стресових розладів, можливостей запобігання стресових ситуацій, оволодіння навичками керування стресом.

Основними завданнями вивчення дисципліни є:

- 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.

Предмет: основні підходи до вивчення 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.

Основні завдання вивчення навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент (тренінг)» :

- формування у студентів сукупності знань, вмінь та уявлень з теоретичних та методичних основ стрес-менеджменту;
- визначення особистісних властивостей подолання стресового напруження;
- управління стресом;
- розвинення навичок ефективного подолання стресу, попередження стресу;
- застосування сучасних принципів та напрямів наукової організації діяльності педагога.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент (тренінг)» магістрант буде **знати:**

- 1) Знати на рівні новітніх досягнень основні концепції сталого розвитку суспільства, освіти і методології стрес-менеджменту у сфері професійної освіти;
- 2) ефективно використовувати сучасні цифрові інструменти, інформаційні технології та ресурси для вирішення завдань у професійній діяльності;
- 3) ефективно формувати комунікаційну стратегію, здійснювати ділову комунікацію в процесі реалізації професійної діяльності;

4) розробляти і викладати спеціальні дисципліни з стрес-менеджменту у сфері професійної освіти.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Психологія» здобувач вищої освіти буде **вміти**:

- застосовувати методики тайм-, стрес-, імпрешн-менеджменту;
- здійснювати прийоми стрес-менеджменту в ситуаціях самопідготовки;
- аналізувати ефективність застосування стрес-менеджменту у ситуаціях навчання та формулювання цілей;

- володіти ефективними способами організації вільного часу;
- ефективно організувати свій робочий час;
- здійснювати ефективні міжособові комунікації;
- використовувати в особистій професійній діяльності ефективні прийоми та методи подолання стресу, профілактики конфліктів, запобігання емоційному вигарянню;

- організовувати професійну діяльність, спрямовану на реалізацію поставлених цілей; здійснювати контроль за реалізацією поставлених цілей;

Основні компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК1);
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК2);
- здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп (ЗК3);
- здатність працювати в міжнародному контексті (ЗК4);
- здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети (ЗК5);
- здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК6);
- здатність до міжособистісної взаємодії (ЗК7);
- здатність проводити дослідження на відповідному рівні (ЗК8);
- здатність застосовувати і розробляти нові підходи до вирішення задач інноваційного характеру і проблем різних ментальностей у сфері професійної освіти (СК1);

- здатність аналізувати, прогнозувати, критично осмислювати проблеми у професійній освіті, приймати ефективні рішення щодо їх розв'язання (СК4);
- здатність управляти стратегічним розвитком команди в процесі здійснення професійної діяльності (СК6);
- здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти (СК10)

Зміст дисципліни.

Модуль 1. Теорія і практика стрес-менеджменту.

Тема 1. *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.

Тема 2. *Вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості.* Психологічні методи діагностики та корекції стресу в прикладних умовах.

Модуль 2. Стратегії подолання стресу.

Тема 3. *Робота над усуненням тілесних затисків.* Прекрасна п'ятірка: Рух, Дихання, Медитація, Вербалізація, Візуалізація. Розслаблення через напругу. Досягнення збалансованого стану через дихання. Візуалізація в роботі з емоційною напругою. Образні подорожі.

Тема 4. *Технології стресоподолання.* 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.

Тема 5. *Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.* Індивідуальна програма протистояння стресу.

Система контролю та оцінювання знань здобувачів.

Поточне оцінювання та самостійна робота					Підсумкове тестування	Сума
Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2				
T1	T2	T3	T4	T5	25	100
15	15	15	15	15		

Максимальна оцінка навчальних досягнень студента

- 1) Максимальна сума балів поточного контролю (практична та самостійна робота під час тренінгу) – 75 балів.
- 1) Максимальна сума балів підсумкового контролю (екзамен) – 25 балів.
- 2) Максимальна сума балів за навчальну дисципліну (підсумкове оцінювання) – 100 балів.

Підсумкова оцінка є сумою балів, набраних за весь курс навчання та під час поточного контролю та підсумкового контролю (тест) ($75+25=100$) та вираховується за національною шкалою та шкалою ЄКТС.

Таблиця 1. Відповідність результатів контролю знань за різними шкалами та критерії оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності за 100-бальною шкалою	Шкала оцінювання ЄКТС		Критерії оцінювання	Національна шкала оцінювання	
	Оцінка за шкалою ЄКТС	Значення оцінки за шкалою ЄКТС		Екзамен, курсова робота, практика	Залік

90-100	А	відмінно	<p>Студент виявляє творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, може використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді.</p>	відмінно	зараховано
78-89	В	дуже добре	<p>Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці творчо розв'язує вправи і завдання у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені</p>	добре	

			помилки, кількість яких незначна.		
65-77	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; вміє контролювати власну діяльність; виправляти помилки, добирати аргументи для підтвердження своїх думок.		
58-64	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал,	задовільн о	

			виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.		
50-57	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.		
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, фрагментів.	незадовільно	

Таблиця 3. Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
78-89	добре		B (дуже добре)
65-77			C (добре)
58-64	задовільно		D (задовільно)
50-57			E (достатньо)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34	незадовільно		F (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

Список рекомендованих джерел:

1. Donker, T., Cuijpers, P., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2009). *Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis*. BMC Medicine, 7, Article 79. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79> (BioMed Central)
2. Chorna, L. (2024). *Socio-psychological model of psychoeducation for the population experiencing war trauma*. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv. Psychology, 2(20), 117-125. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).19](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).19) (psychology.bulletin.knu.ua)
3. Naidonova, L. A. (2023). *War mental health crisis coping: evidence-based media psychoeducation*. In *Constructive reflection of confrontation and cooperation: psychological risks and resources of war* (pp. 29-31). Kyiv, Ukraine. ([Цифрова бібліотека НАПН України](#))
4. Sukhina, I. V. (2023). *Psychoeducation of parents of children with special educational needs during the war conditions as direction of psychologist work*. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 3(111), 7-31. ([Цифрова бібліотека НАПН України](#))
5. *Maintaining the mental health of Ukrainians in time of war: searching for a mechanism to provide a comprehensive system of psychosocial support and mental health awareness*. (2024). Article. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39007478/> (PubMed)
6. Sodolevska, V. (2025). *Psychological Maladaptation and Resilience: The Experience of Ukrainian Youth During the War*. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 10(1). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.585> (e-medjournal.com)
7. Kot, N., & Lytvychenko, D. (2022). *Psychological support for higher education students during the war: innovative online camp*. *European Humanities Studies: State and Society*, 4(08). <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2022.4.08> (ehs.eeipsy.org)

8. Donker T., Cuijpers P., Griffiths K. M., Christensen H. **Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: a meta-analysis.** BMC Medicine, 2009. ([BioMed Central](#))

9. Powell L. A., Parker J., Weighall A., Harpin V. **Psychoeducation Intervention Effectiveness to Improve Social Skills in Young People with ADHD: A Meta-Analysis.** ([PubMed](#))

10. Meta-аналітичні дослідження щодо психотичних розладів: ефективність психоедукації з участю сім'ї. ([PubMed](#))

Українські дослідження: War mental health crisis coping ... ([Цифрова бібліотека НАПН України](#)); Psychotherapy and psychoeducation at work with psychotrauma ... ([public.scnchub.com](#)); Psychoeducation for parents of дітей з ООП ... ([Цифрова бібліотека НАПН України](#))