



Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Освітньо-професійна програми Практична психологія

2-й рік навчання, 3-й семестр (для бакалаврів з терміном навчання – 3,10)

Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань

05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність

053 Психологія

Освітній рівень

Бакалавр

Кафедра
та викладач

Кафедра практичної психології

Викладач: Чанчиков Ілля Костянтинович – доктор філософії з психології

Лінк на профіль викладача на сайті факультету:

<https://pf.edu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-praktychnoi-psykholohii-fpp/vykladachi-kafedry-prps>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : <https://scholar.google.ru/citations?user=IQ0zYeIAAAAJ&hl=ru>

E-mail: i.k.chanchykov@npu.edu.ua

Лінк на курс в Moodle: <https://moodle.edu.edu.ua/course/view.php?id=4200>

I. Основна
мета/цілі навчання

Метою викладання освітнього компоненту «Психологія стресу» є освоєння основних підходів до вивчення стресу, методів діагностики негативних станів та способів подолання стресових розладів.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Психологія стресу» є: ознайомити з актуальними підходами до вивчення стресових реакцій та зорієнтувати у міждисциплінарних підходах психології та нейробіології стресу; 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; ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях різних типів.

II. Місце
навчальної
дисципліни в
освітній програмі

Навчальна дисципліна **вибіркова**

Цикл **професійної підготовки**

III. Обсяг навчальної дисципліни

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 3.10)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 3.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	8	6
<i>Практичні заняття</i>	10	4
<i>Лабораторні заняття</i>	3	-
<i>Самостійна робота</i>	69	80

IV. Короткий зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Стрес у сучасному суспільстві

Тема 1.1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.

Соціально-економічні і медико-демографічні аспекти вивчення стресу в економічно розвинених країнах. Стрес і порушення поведінкової адаптації. Стрес і надійність діяльності. Стрес і здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Стрес і пограничні стани. Хвороби «стресової етіології» і форми особистісної дезадаптації. Критерії оцінки негативних наслідків стресу на індивідуальному і популяційному рівнях. Основні сфери вивчення стресу у сучасних психологічних дослідженнях.

Тема 1.2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.

Історія розвитку концепцій адаптації і гомеостатичного регулювання життєдіяльності організму у фізіології і психофізіології. Поняття загального адаптаційного синдрому, уведеного Г.Сельє. «Тріада ознак» стресу, фізіологічні механізми виникнення. Стадії розвитку стресових реакцій за Г.Сельє, рівні адаптації. Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації. Розбіжності понять «eu-stress» і «distress». Основні «уроки» класичної теорії Г.Сельє та її роль у розвитку психологічних концепцій вивчення стресу.

Тема 1.3. Поведінкові моделі вивчення стресу.

Стрес і поведінка людини. Дихотомічні моделі аналізу стресу. Розрізнення понять стресу і стресора. Залежність успішності вирішення поведінкових завдань від ступеня фізіологічної активації і напруженості діяльності. Комплексний підхід до аналізу проявів стресу. Субсиндроми проявів стресу: вегетативний, емоційно- поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації. Поняття фізіологічного і психологічного стресу.

Змістовий модуль 2. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика

Тема 2.1. Стрес та екстремальні стани.

Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування). Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань). Стрес і психічна напруженість, операційна та емоційна напруженість (за Н.І. Наєнко). Синдроми станів емоційної напруженості: гальмова, імпульсивна і генералізована форми. Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.

Тема 2.2. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.

Стадії переживання критичних життєвих ситуацій і виходу з них (модель М.Хоровитца). Тимчасова динаміка і психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки. Основні психологічні складові синдрому хронічного стресу (тривога, агресія, депресія, астения, соматизація вегетативної симптоматики)

стресу), механізми фіксації у формі стійких особистісних властивостей і поведінкових чинників ризику. Синдроми особистісних і поведінкових деформацій стресового типу: професійно-особистісні акцентуації, тип поведінки А; синдром вигорання, синдром післятравматичного стресу. Розвиток пограничних невротичних станів як наслідок інтенсивного переживання стресу.

Тема 2.3. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.

Сучасні технології управління стресами (стрес-менеджмент) - від діагностики до інтегральної оцінки і корекції. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу. Реалізація у формі експертно- діагностичних систем. Індивідуальний профіль стресу і підбір адекватних корекційно-профілактичних засобів. Приклади прикладної реалізації комплексної методології стрес-менеджменту.

Тема 2.4. Методи профілактики і корекції стресу

Психологічна саморегуляція станів. Основні класи методів та технік. Програми навчання навичкам саморегуляції та управління стресом. Проблема надання психологічної допомоги, реабілітації та профілактики виникнення синдрому вигорання та інших несприятливих психічних станів.

V. Результати навчання

№	Результати навчання	Компетентності
1	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК6. Здатність приймати обгрунтовані рішення.
2	ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК13. Здатність розробляти тренінги, вести супервізії створювати певні завдання розвивального характеру;
3	ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати вмотивовувати.

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю: Модульні контрольні роботи.

Методи поточного контролю: усне опитування, тести, практичні завдання.

Форма підсумкового контролю: Залік

Методи підсумкового контролю: письмове опитування (тестові питання (закриті та відкриті питання) та 1-не практичне завдання)

Поточний контроль				Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		
Тема 1.1 - Тема 1.3	МКР	Тема 2.1 - Тема 2.4	МКР	
30	20	30	20	100

Розподіл балів, які отримують студенти

Розрахунок рейтингових балів за видами контролів (Денна ф.н.)

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	10	4	40
2	Самостійні роботи / лабораторні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	5	4	20
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
Підсумковий рейтинговий бал				100

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного та модульного контролів (Заочна ф.н.)

№ п/п	Види діяльності	Коефіцієнт (вартість) виду	Кількість робіт	Результат
1	Практична робота на заняттях (усні відповіді, тести)	10	4	40
2	Самостійні роботи / участь у вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*	5	4	20
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
Підсумковий рейтинговий бал				100

**Здобувачу можуть зараховуватися бали за неформальну освіту (участь у професійних семінарах, вебінарах, тренінгах тощо) з відповідних тем курсу (замість окремих видів практичної чи самостійної роботи з курсу). Для цього студент має представити сертифікат учасника і підготувати короткий звіт-аналіз опрацьованих питань.*

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується екзаменом, максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру - 100.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей: повнота та правильність розкриття питання; логіка викладення, культура мовлення, впевненість та аргументованість, використання у відповіді посилань на інформацію з основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників та інших методичних видань тощо), аналітичні міркування, вміння робити порівняння та самостійні оцінні судження, висновки.

Під час виконання письмових завдань: повнота та правильність розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати самостійні висновки, ступінь сформованості практичних умінь, досвід творчої та пошукової діяльності, акуратність оформлення письмової роботи.

Рівні відповідності критеріям

Високий рівень (90 – 100 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових та творчих проектах. Виконав усі практичні / самостійні завдання правильно та ґрунтовно. Демонструє здатність пов'язувати теоретичні знання з курсу з практичним досвідом професійної діяльності.

Достатній рівень (80 – 89 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в необхідному обсязі, володіє навчальним матеріалом, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності. Уміння продуктивні, проте без вияву творчості. Здатен працювати самостійно, проте допускає неточності.

Середній рівень (70 – 79 балів). Здобувач засвоїв зміст навчальної дисципліни в повному обсязі, але його знання містять неточності та помилкові судження, уміння проявляються на репродуктивному рівні. Здобувач не може сформулювати самостійні оцінні судження та висновки.

Задовільний рівень (65 – 69 балів). Здобувач загалом опанував навчальну дисципліну, але більшість тем засвоїв поверхово, частково. При виконанні практичних завдань допускає помилки та потребує допомоги викладача чи колег-студентів.

Низький рівень (60 – 64 балів). Здобувач засвоїв навчальну дисципліну поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, демонструє фрагментарні знання, не може самостійно викласти більшість практичних завдань. Виконав частину практичних / самостійних завдань з суттєвими помилками та недоліками.

Незадовільний рівень: 35 – 59 балів з можливістю повторного складання. Здобувач не засвоїв більшості тем, володіє елементарними знаннями з навчальної дисципліни, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку, практичні уміння не сформовані; **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.** Здобувач не виконав більшості завдань, не володіє навчальним матеріалом, змістом курсу не оволодів.

VII. Політика курсу

Політика щодо відвідування: здобувачі дотримуються вимог чинного законодавства України, Статуту УДУ імені Михайла Драгоманова

(<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/statut-ukrayinskooho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravyla-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomnaova>) відвідують заняття відповідно розкладу, дотримуються етичних норм поведінки. Усі учасники освітнього процесу дотримуються загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності. Відвідування занять з курсу є обов'язковим за визначеним деканатом розкладом. За об'єктивних причин (лікарняний, заява) заняття може бути відпрацьованим. Атмосфера на заняттях повинна бути творчою, відкритою до конструктивної критики. Недопустимі запізнення на заняття; списування.

Політика щодо дедлайнів і перескладання. Усі завдання передбачені навчальною програмою мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час екзамену, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканатом.

Якщо здобувач не погоджується з оцінкою підсумкової атестації, він може в день оголошення результатів подати в деканат апеляційну заяву. Наступного дня проводиться засідання апеляційної комісії. За письмового екзамена повторне опитування не проводиться. За усного комісія надає здобувачеві право продемонструвати свої знання. Про порядок складання екзаменів, перескладання і оскарження результатів див. «Положення про організацію освітнього процесу».

У разі неатестації перескладання відбувається з дозволу деканату. Здобувачі можуть здійснювати перескладання результатів

навчання відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу в УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок контролю якості знань студентів УДУ імені Михайла Драгоманова», «Положення про порядок ліквідації академічної заборгованості студентами УДУ імені Михайла Драгоманова» (посилання на Положення: <https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty>).

Політика щодо конфліктних ситуацій. Вирішення конфліктних ситуацій у ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про врегулювання конфліктів в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-vrehuliuvannia-konfliktiv-v-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>).

Між учасниками освітнього процесу здійснюється партнерська взаємодія, толерантність і повага до кожної особистості.

Політика щодо академічної доброчесності ґрунтується на засадах «Положення про академічну доброчесність в УДУ імені Михайла Драгоманова» (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/polozhennia-pro-akademichnu-dobrocheshnist-udu>).

Викладач ознайомлює здобувача вищої освіти з правилами поведінки на заняттях, користуванням засобами електронного зв'язку, недопущенням академічного плагіату, фальсифікації, фабрикації, списування, акцентує увагу на заборону використання додаткових джерел інформації під час оцінювання знань, при використанні Інтернет-ресурсів зазначається використане джерело. Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової діяльності. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей); посилання на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей; дотримання норм законодавства про авторське право; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

Умови для інклюзивного вивчення освітнього компонента: дана навчальна дисципліна може викладатися для людей з особливими освітніми потребами. Форми і методи інклюзивного навчання обираються з урахуванням індивідуальних потреб здобувача. Обов'язково поєднуються фронтальні, індивідуальні та групові ФОНД. Традиційні методи навчання поєднуються з інтерактивними і спеціальними (методи педагогічного супроводу та корекції, тощо).

VIII. Основні інформаційні ресурси

Основна

1. Бандурка О.М. *Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС* / О.М. Бандурка, В.С. Венедіктов, 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.

Допоміжна

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. Панченко. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 35 с.
 3. Розов В.И. *Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. пос.* Розов В.И. *Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб.* – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
-

***Обговорено та затверджено на засіданні кафедри практичної психології
(Протокол № 6 від 15 січня 2025 р.)***