



Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

«УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ ТА ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»

Освітньо-професійна програми Практична психологія

2-й рік навчання, 3-й семестр (для магістрів з терміном навчання – 1,10)

Форма навчання (денна, заочна)

Галузь знань

05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність

053 Психологія

Освітній рівень

Магістр

Кафедра
та викладач

Кафедра практичної психології

Викладач: Адамык Діана Сергіївна

Лінк на профіль викладача на сайті факультету:

<https://>

Лінк на профіль викладача у Google Scholar : GoogleScholar:

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=nTYCedAAAAAJ&hl=uk>

E-mail: di.adamiuk@gmail.com

I. Основна
мета/цілі навчання

Метою викладання освітнього компоненту «Управління стресом та формування стресостійкості» є надання студентам знань та практичних навичок для ефективного управління стресовими ситуаціями та розвитку стресостійкості в професійній діяльності та особистому житті.

Основними завданнями вивчення освітнього компоненту «Управління стресом та формування стресостійкості» є: ознайомлення студентів з теоретичними основами стресу, його впливом на фізичне та психічне здоров'я; вивчення методів управління стресом та технік релаксації; формування навичок стресостійкості через практичні вправи та саморегуляцію; розвиток здатності застосовувати ці методи у професійній діяльності для підвищення ефективності роботи та збереження психічного здоров'я.

II. Місце
навчальної
дисципліни в
освітній програмі

Навчальна дисципліна *вибіркова*

Цикл *професійної підготовки*

**III. Обсяг
навчальної
дисципліни**

	<i>Денна ф.н. (термін навчання – 1.10)</i>	<i>Заочна ф.н.(термін навчання – 1.10)</i>
<i>Кількість кредитів</i>	3	3
<i>Загальна кількість годин</i>	90	90
<i>Лекційні заняття</i>	12	8
<i>Практичні заняття</i>	6	4
<i>Лабораторні заняття</i>	3	-
<i>Самостійна робота</i>	69	78

**IV. Короткий зміст
навчальної
дисципліни**

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи управління стресом та стресостійкості

Тема 1.1. Психологія стресу: основи та механізми

Зміст теми: Стрес як природна реакція організму на зміни зовнішнього середовища. Психологічні та фізіологічні аспекти стресу, його етапи та вплив на здоров'я людини. Класифікація стресових ситуацій, різниця між гострим та хронічним стресом. Роль стресу в особистісному розвитку та адаптації.

Тема 1.2. Стрес і стресостійкість: поняття та взаємозв'язок

Зміст теми: Визначення стресостійкості та її значення в житті людини. Вплив стресу на психічний стан, поведінку та фізичне здоров'я. Фактори, що визначають рівень стресостійкості: генетика, досвід, соціальні та психологічні аспекти. Роль стресостійкості у професійному розвитку та життєвій адаптації.

Тема 1.3. Ризики і наслідки стресу для психічного здоров'я

Зміст теми: Вплив хронічного стресу на психічне здоров'я людини: депресія, тривожні розлади, вигорання. Психосоматичні наслідки стресу: порушення сну, головні болі, серцево-судинні захворювання. Стрес та його зв'язок з розладами харчової поведінки. Важливість вчасного виявлення та реагування на стресові симптоми для попередження серйозних наслідків.

Змістовий модуль 2. Практичні методи управління стресом та розвиток стресостійкості

Тема 2.1. Методи управління стресом: техніки та підходи

Зміст теми: Огляд основних методів управління стресом: когнітивно-поведінкова терапія, релаксація, дихальні вправи, медитація. Практичні техніки зниження стресу в повсякденному житті та професійній діяльності. Роль фізичної активності та здорового способу життя в зниженні рівня стресу.

Тема 2.2. Розвиток стресостійкості: тренування та практичні вправи

Зміст теми: Розвиток стресостійкості через тренінги та спеціалізовані програми. Роль саморегуляції, усвідомленості та позитивного мислення у підвищенні стресостійкості. Практичні вправи для тренування емоційної стабільності та внутрішнього балансу. Важливість регулярних тренувань для підтримки стресостійкості у довгостроковій перспективі.

Тема 2.3. Психологічні стратегії та техніки для збереження стресостійкості в професійній діяльності

Зміст теми: Психологічні методи для підвищення стресостійкості на робочому місці. Роль командної роботи, управління часом та організації робочого процесу в зниженні стресу. Техніки самопідтримки та релаксації в умовах професійного стресу. Психологічні стратегії для адаптації до стресових змін у професійному середовищі та уникнення вигорання.

V. Результати навчання

Інтегральна компетентність: *Здатність самостійно та комплексно розв'язувати задачі у сфері управління стресом та формування стресостійкості, застосовуючи теоретичні знання та практичні методи для оптимізації психоемоційного стану в умовах професійної діяльності, забезпечуючи психологічну стійкість та адаптацію до стресових ситуацій.*

№	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. СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. СК15. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.
2	ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.	
3	ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	

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)*

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль				Сума
Змістовий модуль 1		Змістовий модуль 2		
Тема 1.1 - Тема 1.3	МКР	Тема 2.1 - Тема 2.3	МКР	
30	20	30	20	100

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	5	5	20

	вебінарах/тренінгах, що відповідають тематиці даного курсу*			
3	Модульні контрольні роботи	20	2	40
Підсумковий рейтинговий бал				100

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного та модульного контролю (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 - 60. Максимальна кількість балів за екзамен – 40. Разом – 100 балів.

*До початку заліково-екзаменаційної сесії (якщо вивчення навчальної дисципліни завершується екзаменом) здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти екзамен. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він проходить ці навчальні дисципліни повторно на платній основі.*

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-ukrayinskoho-derzhavnoho-universytetu-imeni-mykhayla-drahomanova>) і Правил внутрішнього розпорядку УДУ імені Михайла Драгоманова (<https://udu.edu.ua/resursy/normatyvni-dokumenty/nakaz/pravya-vnutrishnoho-rozporiadku-udu-imeni-mykhaila-drahomanova>) 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 визначенням 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-dobrochesnist-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); посилення 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

1. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. доктор психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009
 2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса. 2007
 3. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. Дзеркало тижня. 2000. № 12.
 4. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький: Хмельницьке міське управління освіти. 2015. 44 с.
 5. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник. Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. (4). 113-117 с.
 6. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. Вип. 1. 143-151 с.
 7. Сіпко Л.О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2.
 8. Оришин Л.С. Стрес професійної сфери та захисні стратегії сучасної молоді. Науковий вісник Львів. держ. унів-тету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2013. Вип.1. С. 233-243.
 9. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
 10. Форсайт Дж., Айферт Г. Робочий зошит з усвідомленості та прийняття тривоги. Посібник зі звільнення від тривоги, фобій і занепокоєння за допомогою терапії прийняття та відповідальності / Джон П. Форсайт, Георг Г. Айферт; переклад з англ. Олеси Капліної. – Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. – 488 с.
 11. Наугольник Л. Б. Прикладні аспекти психологічного супроводу студентів-психологів ЛьвДУВС // Збірник матеріалів міжнародної науковопрактичної конференції: «Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави»: тези доповідей та повідомлень учасників міжнародної науково-практичної конференції (22 листопада 2013 р.). – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 176 с. – С. 383–386.
-

-
12. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21 – 22 березня 2014 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2014. – 108 с. – С. 27–30.
 13. Основи психології / під заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
 14. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.
 15. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник / О. Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.

Розширений список джерел та інформаційних ресурсів з навчальної дисципліни розміщено у системі MOODLE.

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