Силабус курсу

Психологія стресу

Освітній ступінь – доктор філософії
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Кількість кредитів – 3
Рік підготовки, семестр – 2 рік, 1 семестр
Компонент освітньої програми: вибірковий
Дні занять: згідно з розкладом занять, ауд. 225
Консультації: середа 14.05, ауд. 227
Мова викладання: українська

Керівники курсу

Чопик Соломія Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку та консультування;
Слободянюк Ольга Леонідівна – асистент кафедри психології розвитку та консультування

Контактна інформація

Контактний телефон викладача:	+380977207313
E-mail викладача:	olha.slob@tnpu.edu.ua
Сторінка викладача:	https://tnpu.edu.ua/faculty/psychped/chopik-solom-ya-volodimir-vna-.php?clear_cache=Y http://fpp.tnpu.edu.ua/pidrozdili/kafedri/kafedra-psihologiirozvitku-ta-konsultuvannya/pracivniki-kafedri6/slobodyanyukolga-leonidivna
Сторінка курсу в Moodle:	https://elr.tnpu.edu.ua/course/view.php?id=1443

Анотація дисципліни

У навчальних планах ОПП «Психологія» дисципліна «Психологія стресу» є вибірковою навчальною дисципліною, яка має забезпечити формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь психологів. У рамках теоретичних розділів дисципліни здобувачі набувають знання і практичну інформацію з проблеми діагностики та управління стресом в організаційному контексті, знайомляться з методичними засобами, що забезпечують системну діагностику професійного стресу, а також методичними матеріалами для практичного освоєння засобів і прийомів стрес-менеджменту. Засвоєння практичних знань в рамках дисципліни «Психологія стресу» створює можливість професійного вивчення прийомів нейтралізації стресу. Оволодіння поданими методами нейтралізації та управління стресом дозволяють досягнути оптимального рівня життєдіяльності та психологічного комфорту особистості.

Метою курсу є отримання фахівцями психологічних знань про такий феномен як стрес, який дає можливість пристосовуватися до різних форм середовища за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. У курсі розкрито різні підходи до поняття стресу, причин виникнення, його форм, динаміки, оцінки, а також формування знань, умінь та

практичних навичок щодо найбільш ефективних способів запобігання негативних наслідків стресу.

Навчальний контент

Години (лек. / сем./ лаб.)	Теми	Результати навчання	Завдання
2/-/-	**Тема 1**. Стрес як біологічна та соціально-психологічна категорія.	Вміти диференціювати поняття «стрес», «психологічний стрес», «психічна напруженість» та «емоційний стрес». Знати основні види, форми та рівні прояву стресу. Розмежовувати причини виникнення біологічного та психологічного стресу.	Питання Групова дискусія Тести
2/-/-	**Тема 2.** Причини виникнення стресу.	Розуміти основні причини, що провокують виникнення стресу та аналізувати фактори соціального середовища. Аналізувати вродженні індивідуальні особливості вияву стресу. Критично охарактеризувати суб'єктивні та об'єктивні причини стресу. Розуміти як стиль життя, умови праці впливають на прояв стресу та індивідуальну витривалість організму людини.	Питання Групова дискусія Тести Кейси
2/2/-	**Тема 3.** Роль особистості у формуванні стресу.	Розрізняти типи реагування на стрес. Визначати як від самооцінки особистості залежить сприйняття стресових ситуацій. Обґрунтовувати взаємозв'язок тривожності та стресу та пояснювати від чого залежить психологічна витривалість. Знати ефективні способи управління стресом.	Питання Групова дискусія Тести Есе
2/2/-	**Тема 4.** Особливість професійних стресів.	Знати поняття та загальні закономірності прояву професійних стресів; парадигми професійного стресу. Вміти виділяти основні ознаки професійного вигорання. Визначати як сучасне життя провокує виникнення стресів в організаціях соціальної сфери та які шляхи протидії та профілактики.	Питання Групова дискусія Тести Есе
-/-/2	**Тема 5.** Сімейні стреси	Аналізувати підходи до розуміння поняття «сімейний стрес». Визначати причини сімейного стресу. Вміти оцінювати стреси, пов'язані з вагітністю та народженням дітей та знати поняття «післяпологова депресія». Розвивати психологічну готовність до створення сім'ї. Надавати психологічну допомогу сім'ям в подоланні стресу.	Питання Групова дискусія Тести Кейси
-/2/-	**Тема 6.** Посттравматичні стресові розлади.	Знати причини виникнення та стадії формування посттравматичних стресових розладів. Вміти застосовувати стратегії регуляції професійного стресу. Володіти специфікою психологічної роботи в умовах надзвичайної ситуації.	Питання Групова дискусія Тести
-/-/2	**Тема 7.** Проблема вимірювання стресу.	Знати ключові методології у дослідженнях стресу. Вміти ефективно та якісно оцінювати рівень професійного стресу. Володіти методами та методиками діагностики посттравматичних стресових порушень. Критично порівнювати суб'єктивні та об'єктивні методи оцінки рівня	

		стресу.	
-/-/2	**Тема 8.** Методи оптимізації рівня стресу.	Теоретично обґрунтовувати загальні підходи до нейтралізації стресу. Володіти різноманітними ефективними методами та техніками з метою зниження рівня стресу.	

Формування програмних компетентностей

Індекс у матриці ОП	Програмні компетентності
ЗК 1.	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
ЗК 4.	Здатність розв'язувати комплексні проблеми психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності
СК 1.	Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.
СК 5.	Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним
СК 6.	Здатність застосовувати нові технології та інструменти, сучасні цифрові технології, бази даних та інші ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та викладацькій діяльності.

Літературні джерела

1. Андрієнко К. В. Лукьянова К. В. Психічний стан та емоційно-вольові процеси в діяльності студентів. *Тиждень науки. Запоріжжя*. 2017. С. 520-522.
2. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*. 2014. Т.1. С. 78-84.
3. Деніел Ґоулман Емоційний інтелект. Переклад Соломія-Любов Гумецька. 2018) Видавництво: Vivat. 515 с.
4. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подолання стресу. Хмельницький : Хмельницьке міське управління освіти, 2015. 44 с.
5. Ковальова М. Техніки самодопомоги під час панічних атак. URL: https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohypid-chas-panichnykh-atak/
6. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2015. 170 с.
7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5(42). С.62 - 267.
8. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В. Діагностування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ. 2011. 153 с.
9. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Протоколи надання першої

психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2018. 40 с.

10. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів: монографія / За ред. О. М. Лозової. Вінниця : «Віндрук», 2014. 184 с.

11. Корольчук В. М. Детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 153–162.

12. Корольчук В. М. Методи оптимізації психічного стану фахівців ризиконебезпечних професій. Вісник Національного університету оборони України. Вип. 5 (30). 2012. С. 210–216.

13. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавіяння : навч.- метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. 35 с.

14. Курченко Є., Мороз Р., Цуканова Т. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Миколаїв, 2015. 64 с.

15. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти. : навч. посіб. К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

17. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

18. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога в умовах масової паніки внаслідок вибуху снарядів на військових складах. Вісник Національного університету оборони України. 2013. Вип. 2. С. 270–275. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2013_2_53

19. Панаскевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності. *Психолог*. 2008.

20. Плаксієнко І.Л. Оздоровча система «Ключ» як методика саморегуляції. URL: https://www.pdaa.edu.ua/sites/default/files/node/5554/vidredagovanoozdorovchasystemaklyuch1.pdf

21. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. №5. С. 41–52.

22. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. №11. С. 41–48.

23. Розов В. І. Психотехнології адаптивної с саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. №10. С. 14–19.

24. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В.Зайчикової. К. :Міленіум, 2004. 264 с.

25. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології. Збірниу наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Вип. 39. С. 368– 379.

26. Greorgios Piperopoulos. Control your stress and manage your time. URL : https://bookboon.com/en/control-your-stress-manage-your-time-ebook.

27. John Kyriazoglou . How to reduce occupational stress. URL: https://bookboon.com/en/how-to-reduce-occupational-stress-ebook. №6. С. 19–24.

Політика контролю та оцінювання

- **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 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату

за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

- **Політика щодо академічної доброчесності**: Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування та підготовки практичних завдань у процесі заняття.
- **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 у онлайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-5) усне опитування, тести, завдання, есе	25
Модуль 2 (теми 6-8) обговорення кейсів, усне опитування, завдання, розробка програми дослідження та нейтралізації професійного стресу.	35
Індз, самостійна робота	20
Підсумковий контроль (теми 1-8) – тестові завдання трьох рівнів складності	25

Пререквізити

Ефективність засвоєння змісту дисципліни значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом таких дисциплін як психологія особистості, психологія конфлікту, основи медіації.

Формат дисципліни

Змішаний (blended) – дисципліна має супровід в системі Moodle, має структуру, контент, завдання і систему оцінювання. Blended Learning – викладання курсу передбачає поєднання традиційних форм аудиторного навчання з елементами електронного навчання, в якому використовуються інформаційно-комунікаційні технології, інтерактивні елементи, онлайн консультування і т.п.

До силабусу також готуються матеріали навчально-методичного забезпечення:
навчальний контент (розширений план лекцій, презентації, відео);

- тематика та зміст практичних робіт, ІНДЗ;
- завдання для підсумкового контролю (тести);
- електронне навчання в системі Moodle.