



Силабус
навчальної дисципліни
Психологія стресу
2024-2025 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія.

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: I рівень

| | |
|----------------------------|---|
| Викладач | Сердюк Наталія Іванівна |
| Посилання на сайт | http://bdpu.org/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psiologiya/composition-kaf-psiologiya/serduk/ |
| Контактний тел. | 0668336830 |
| Е-mail викладача: | serdyuknata85@gmail.com |
| Графік консультацій | Консультації проводяться через тиждень: вівторок (13:00 - 14:00), субота (13:00 - 14:00) за допомогою месенджера Telegram |

Обсяг курсу на поточний навчальний рік:

| Кількість кредитів/ годин | Лекції | Лабораторні заняття | Самостійна робота | звітність |
|------------------------------|--------|---------------------|-------------------|-----------|
| 4/120 | 20 | 20 | 80 | залік |

Семестр: осінній

Мова навчання: українська

Ключові слова: стрес, еустрес, дистрес, стресори, фізіологія стресу, копінг-стратегії, нейтралізація стресу, психотравма, ПТСР, професійний стрес.

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія стресу» є формування теоретичних знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також практичної підготовки для забезпечення психологічної допомоги у напрямках: діагностики, психопрофілактики та корекції.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Психології стресу» є:

- 1) засвоєння студентами різних підходів до поняття стресу та причин його виникнення;
- 2) формування знань про різні форми стресу та динаміку їх прояву;
- 3) ознайомлення із механізмами впливу стресу на поведінкові та емоційні прояви особистості;
- 4) оволодіння прийомами комплексної діагностики особистості, психологічної корекції стресу, прийомами саморегуляції та індивідуальної профілактики стресу.

Компетентності та програмні результати навчання:

| № | Програмні компетентності | Компетенції | Результати навчання |
|----|--|--|--|
| 1. | Загальні Здатність працювати самостійно, приймати обґрунтовані рішення, обирати оптимальні професійні дії та елементи самоорганізації для розв'язання завдань професійної діяльності. | Володіння знаннями про підходи до вивчення проблеми стресу, класифікацію видів стресу, стратегі подолання стресу. | Знати: основні завдання, структуру та функції психологічної служби; завдання психологічного моніторингу розвитку дітей та учнівської молоді. Вміти: застосовувати на практиці набуті теоретичні знання. |
| 2. | Фахові Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) | Здатність організувати та надавати психологічну допомогу особам, які потребують психокорекційного втручання з метою вирішення їх психологічних проблем; перебувають у стресовій ситуації з метою їх адаптації до нових умов життєдіяльності. | Знати: оціночні шкали вимірювання стресу особливості, визначати динаміку прояву стресу. Вміти: діагностувати стесові стани, підбирати та проводити техніки корекції та профілактики стресу. |
| | Здатність здійснювати психолого-педагогічні заходи з метою усунення відхилень у психічному розвитку і поведінці особистості; сприяти подоланню різних форм девіантної поведінки; формувати соціально корисні життєві перспективи, мотивацію до самовиховання й саморозвитку. | Здатність запропонувати й впроваджувати ефективні прийоми індивідуальної та групової профілактики, психокорекції та саморегуляції стресу. | Знати: прийоми надання психологічної допомоги при стресі. Вміти: розробляти психокорекційні заходи щодо подолання стресових станів.. |

Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Тема 1. Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості: Історичний вимір виникнення вчення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Теорії та моделі стресу. Особливості психологічного стресу.

Тема 2. Причини виникнення стресу: Фізіологічні механізми стресу. Суб'єктивні причини виникнення стресу. Об'єктивні причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Форми прояву стресу.

Тема 3. Динаміка протікання стресу. Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки стресу та криза горя. Загальні закономірності професійного стресу. Травматичний стрес, його наслідки. ПТСР. Оцінка рівня стресу. Методи діагностики стресових станів.

Змістовий модуль 2. Подолання та управління стресом

Тема 4. Зменшення фізичного ефекту стресу. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Психологічна допомога у стані гострого стресу.

Тема 5. Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація. Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Арт-терапевтичні техніки подолання стресу. Індивідуальні копінг-стратегії особистості при подолання стресових ситуацій.

Тема 6. Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом. Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Методи опосередкованого керування психічним станом людини. Навіювання і самонавіювання як універсальний метод керування життєдіяльністю людини.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, заява) навчання може відбуватись в асинхронній формі на платформі Moodle за погодженням із викладачем.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: потребує використання платформи ZOOM та Moodle.

Система оцінювання та вимоги:

| Поточне оцінювання практичних занять та самостійних робіт | | | | | | | | | | | Бали | Залік | Сума |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|------|-------|------|
| Тема | T ₁ | T ₂ | T ₃ | T ₄ | T ₅ | T ₆ | T ₇ | T ₈ | T ₉ | T ₁₀ | 50 | 50 | 100 |
| Практичне заняття | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | | |
| Самостійна робота | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 | | |

Вчасне оригінальне виконання самостійної роботи – 2 бали (загалом – 20):

- «2» балів – самостійна робота повністю виконана та оформлена відповідно до вимог;
- «1,5» бали – самостійна робота виконана повністю з мінімальними помилками в її оформленні;
- «1» бали – самостійна робота повністю виконана, але без вірного оформлення;
- «0,5» бал – виконано поверхнево з допущенням суттєвих помилок;

Участь в обговоренні питань на практичному занятті – 3 бали (загалом – 30).

- «3» балів – отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу;
- «2,5» бали – отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичне питання, однак не повно і допустивши деякі неточності. При цьому не використав на достатньому рівні обов'язкову літературу;
- «2» бали – отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми;
- «1,5» бали – отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми;
- «1» бал – отримують студенти, які розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Максимально набрана сума за виконання усіх видів роботи у процесі вивчення дисципліни складає 50 балів.

Форма звітності: тестовий залік – 50 балів.

Максимальна кількість балів – 100.

Шкала оцінювання:

| Оцінка за університетською шкалою | Оцінка за шкалою ЄКТС |
|--------------------------------------|--|
| 90-100 | A |
| 78-89 | B |
| 65-77 | C |
| 58-64 | D |
| 50-57 | E |
| 35-49 | FX (з можливістю повторного складання) |

Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

Основна

Основна література

1. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
1. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей / ред. Г.В. Циганенко. К., 2018. 98 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.

Допоміжна

1. Допомога людині яка знаходиться у стані шоку, стресу чи травми. Київ : ФАСТПРИНТ, 2015. с.24.
2. Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво. Женева, ВООЗ, 2020. с. 127.
3. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б.Растроста . Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64с.
4. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук : спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. К., 2015. 48 с.
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім "Персонал", 2017. 160 с.
6. Циганчук Т.В. Психологія стресу. К. : Кафедра, 2016. 216.

12. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Бердянського державного педагогічного університету
<http://edu.bdpu.org>

