Національний технічний університет України
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

Кафедра
психології та педагогіки

Психологічний стрес: розвиток і подолання
Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни	
Рівень вищої освіти	*Третій (освітньо-науковий)*
Галузь знань	*05 Соціальні та поведінкові науки*
Спеціальність	*053 Психологія*
Освітньо-наукова програма	*Психологія*
Статус дисципліни	*Вибіркова*
Форма навчання	*заочна*
Рік підготовки, семестр	*2 курс, другий (весняний) семестр*
Обсяг дисципліни	*5 кред. ЄКТС / 150 годин* *лекції – 6 годин, семінарські – 6 годин,* *самостійна робота – 138 годин*
Семестровий контроль/ контрольні заходи	*Екзамен / домашня контрольна робота*
Розклад занять	*https://my.kpi.ua та https://schedule.kpi.ua*
Мова викладання	*Українська*
Інформація про керівника курсу / викладачів	*Лектор і практичні: доцент, к. психол. н., доцент кафедри психології та педагогіки Блохіна Ірина Олександрівна,* *blokhina.iryna@lll.kpi.ua, +38(067)-686-85-02*

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчання та результати навчання

Предметом навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» є психологічний зміст процесів виникнення стресу, його моделей, ресурсів, запобігання стресу, стратегій та стилів його подолання.

Відповідно до вимог ОНП **метою дисципліни** є формування у здобувачів вищої освіти:

- здатності переосмислювати наявне та створювати нове цілісне психологічне знання;
- здатність проводити критичний аналіз, оцінку й синтез нових ідей та соціально-психологічних явищ;
- здатності використовувати раціональні прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- здатності аналізувати вплив особистісних особливостей на розвиток психологічного стресу;
- здатності забезпечувати саморозвиток і самовдосконалення шляхом наукової рефлексії актуальних теоретико-методологічних проблем психології.

Відповідно до вимог освітньо-наукової програми метою дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти:

Загальних компетентностей:

• здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК 1);

• здатність проводити критичний аналіз, оцінку й синтез нових та складних ідей та соціально-психологічних явищ (ЗК 2).

Фахових компетентностей:

• здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження (ФК 1);
• здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності (ФК 9);
• здатність використовувати адекватні методи ефективної взаємодії зі представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних) (ФК 13);
• здатність працювати в команді, формувати позитивні стосунки з колегами (ФК 14);
• здатність здійснювати професійну та особистісну самоосвіту, проектування подальшого освітнього маршруту і професійної кар'єри, участь в дослідно-експериментальній роботі (ФК 19).

Програмні результати навчання:

- виокремлювати, систематизувати, розв’язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження) (ПРН 3);
- застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, статистичні методи аналізу даних, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи, розробляти інноваційні дослідницькі методики у сфері психології, перевіряти їх ефективність (ПРН 5);
- розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проєкти у сфері психології, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв’язувати значущі наукові та прикладні проблеми психології з урахуванням соціальних, економічних, етичних і правових аспектів (ПРН 7);
- виявляти проблеми й суперечності, аналізувати психологічні явища й процеси соціальної дійсності (ПРН 14);
- екстраполювати психологічні знання на широке коло процесів дослідницько- інноваційної діяльності (ПРН 18).

Комунікація з викладачем можлива та заохочуватиметься на навчальних заняттях, а також у межах консультацій з викладачем, які проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології і педагогіки. До того ж для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується електронна пошта blokhina.iryna@lll.kpi.ua, месенджер Telegram t.me/blokhinairina.

2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)

Для вивчення дисципліни здобувачу вищої освіти бажано мати навички використання текстового редактора на комп’ютері, навички роботи з електронними базами даних наукових інститутів та бібліотек.

Дисципліна вивчається після опанування дисциплін «Філософські засади наукової діяльності», «Іноземна мова для наукової діяльності. Частина 1. Наукові дослідження», «Іноземна мова для наукової діяльності. Частина 2. Наукова комунікація», «Теоретичні і методологічні проблеми психології», «Актуальні проблеми педагогіки вищої школи», що входять до циклу обов’язкових (нормативних) дисциплін ОП.

3. Зміст навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Практичні (семінарські)	СР
1	2	3	4	5
Розділ 1. Основні підходи до вивчення стресу				
Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес	14	2	-	12
Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу	13	-	-	13
Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу	14	-	2	12
Разом за розділом 1.	**41**	**2**	**2**	**37**
Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу				
Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»	13	-	-	13
Тема 2.2. Методологія подолання стресу	13	-	-	13
Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу	13	2	-	11
Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу	13	-	2	11
Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу	13	-	-	13
Разом за розділом 2.	**65**	**2**	**2**	**61**
Розділ 3. Профілактика та подолання стресів				
Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу	15	-	2	13
Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу	15	2	-	13
Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу	14	-	-	14
Разом за розділом 3.	**44**	**2**	**2**	**40**
Всього годин	**150**	**6**	**6**	**138**

4. Навчальні матеріали та ресурси

Для успішного вивчення дисципліни достатньо опрацьовувати навчальний матеріал, який викладається на лекціях, а також ознайомитись з:

4.1. Базова література

1. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. К: Книга Плюс, 2018. 264 с.
2. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Лож кін Г.В., Блохіна І.О. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с. Режим доступу: http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/02/Psyhologiya-stresu.pdf
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Режим доступу: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf
4. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.
5. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.
6. BHAGAT, Rabi S.; ALLIE, Stephen M.; FORD, David L. Coping with stressful life events: An empirical analysis. In: *Occupational stress*. CRC Press, 2020. p. 93-112.

7. CRUM, Alia J.; JAMIESON, Jeremy P.; AKINOLA, Modupe. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 2020, 20.1: 120.
8. FULLERTON, Dayna J.; ZHANG, Lisa M.; KLEITMAN, Sabina. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *Plos one*, 2021, 16.2: e0246000.
9. HORAN, Kristin A., et al. A review of the challenge-hindrance stress model: Recent advances, expanded paradigms, and recommendations for future research. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11: 560346.
10. SCHÖNPFLUG, Wolfgang. Goal directed behavior as a source of stress: Psychological origins and consequences of inefficiency. In: *Goal directed behavior*. Routledge, 2021. p. 172-188.

4.2. Допоміжна література:

1. Дашенкова Н.М. Психологія екстремальних стосунків та ефективної адаптації. Підручник. Харків: ХНУРЕ, 2017. 144 с.
2. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період : метод. посіб. /уклад.: І. Я. Пінчук, С. І. Табачніков, О. С. Чабан. Одеса: Фенікс, 2015. 109 с.
3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ. Луцьк: ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с.
5. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. К: Управління школою. 2017. № 46. С. 90–94.
6. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання та хронічної втоми. *Молодий вчений*. 2018. №3. С.89-92.
7. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
8. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 11. 2018. С. 144-149.
9. Степанова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. Психологічні науки. №9 (61). 2018. С. 314-319.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СР)
1.	**Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес** Поняття про психологічний стрес. Історія учіння про стрес. Підходи до вивчення стресу. Основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє. Теорії та моделі психологічного стресу. Загальне уявлення про стресори. Стресова реактивність. **Завдання на СР:** 1. Визначити поняття стресу. 2. Охарактеризувати функції стресу. 3. Розкрити поняття про адаптаційну енергію. 4. Дати характеристику історичних передумов учіння про стрес. 5. Проаналізувати основні моделі стресу. 6. Визначити способи вимірювання напруження. 7. Охарактеризувати поняття «копінг» за Р. Лазарусом
2.	**Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу** Моделі подолання і оцінки стресу. Характеристика моделі характерної риси або схильності. Характеристика контекстуальної моделі. Моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії. Основні механізми активізації подолання стресу. Класифікація способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копінгу на оцінювання; проблему; емоції.

	Завдання на СР: 1. Охарактеризувати поняття «копінг». 2. Охарактеризувати такі стилі реагування в стресових ситуаціях: проблемно-орієнтований та суб'єктивно-орієнтований. 3. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.
3.	**Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу** Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти. Психологічні основи саморегуляції. Особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні. Розробка дій, спрямованих на подолання стресу. **Завдання на СР:** 1.Схарактеризувати основні прийоми управління стресом. 2.Охарактеризувати прийоми управління функціональним станом психологічного стресу. 3.Визначити ефективність енергетичного, сенсорного, інформаційного, афекторного, активаційного компонентів управління функціональним станом психологічного стресу.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять, сформувати у здобувачів вищої освіти:

- уміння працювати з психологічною літературою, готувати виступи, формулювати та відстоювати свою позицію, брати активну участь у дискусії;
- проводити критичний аналіз, оцінку і синтез психологічних явищ;
- досвід володіння активними прийомами управління дискусією.

№ з/п	Назва теми заняття та перелік основних питань (перелік дидактичного забезпечення, питання для поточного контролю та завдання на СР)
1.	**Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу** 1. Охарактеризувати модель протилежних процесів. 2. Охарактеризувати модель посилення відхилень. 3. Виділити особливості моделі теорії хаосу. 4. Охарактеризувати концепцію стресу Р. Хоккі. 5. Проаналізувати концепцію стресу П. Хамільтона. 6. Охарактеризувати концепцію стресу Р. Лазаруса. 7. Проаналізувати концепцію стресу Г. Сельє 8. Виділити особливості концепції стресу К. Гуревича. **Завдання на СР:** 1.Порівняти такі моделі стресу: протилежних процесів та посилення відхилень. 2. Виділити характерологічні особливості моделі теорії хаосу. 3. Охарактеризувати модель стресу В. Венди. 4. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна.
2.	**Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу** 1 Проаналізувати подолання як процес. 2. Охарактеризувати детермінацію подолання стресу. 3. Схарактеризувати особисті фактори при подоланні стресу. 4. Охарактеризувати соціальні фактори при подоланні стресу. 5. Визначити ресурси подолання стресу. Види ресурсів. **Завдання на СР:** 1 Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу. 2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу.
3.	**Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні**

	психологічного стресу 1. Охарактеризувати особливості особистості, що позитивно впливають на можливості подолання стресу. 2. Визначити особливості особистості, що заважають долати стрес. 3. Проаналізувати взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик стресу. 4. Визначити вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу. 5. Охарактеризувати моделі характерної риси або схильності. **Завдання на СР:** 1. Охарактеризувати індивідуально-типологічні особливості особистості та їх вплив на подолання стресу. 2. Охарактеризувати можливості методів самовиховання в процесі подолання стресу.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Здобувачі вищої освіти самостійно опрацьовують питання за всіма темами в теоретичному або практичному аспекті. Самостійна робота з навчальної дисципліни включає: поглиблене вивчення літератури на задану тему та пошук додаткової інформації.

У процесі самостійної роботи здобувачі вищої освіти мають оволодіти вміннями та навичками:

- організації самостійної навчальної діяльності;
- самостійної роботи з навчальною, навчально-методичною, науковою, науково-популярною літературою;
- конспектування літературних джерел;
- робота з довідковою літературою.

Види самостійної роботи здобувача освіти :

- підготовка до аудиторних занять – 104 год;
- підготовка до модульної контрольної роботи – 4 год;
- підготовку до іспиту – 30 год.

Загалом – 138 год.

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Відвідуваність і виконання завдань

Відвідування лекційних занять не оцінюється, але є бажаним, оскільки навчальний матеріал викладається в доступній формі та є можливість обговорення дискусійних питань і уточнення незрозумілих моментів. Для здобувачів вищої освіти, які бажають продемонструвати відмінні результати навчання, активна робота на лекційних заняттях вкрай необхідна. Однак відпрацьовувати пропущені лекції непотрібно.

Активна участь здобувача вищої освіти на семінарських заняттях є обов'язковою. Рейтинг здобувача вищої освіти значною мірою формуватиметься за результатами його роботи на семінарських заняттях. Кожне пропущене семінарське заняття (незалежно від причин пропуску) знижує підсумковий рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни. У разі пропуску семінарського заняття обов'язково повинні бути вивчені теми, а також виконані всі завдання. Контроль знань (розуміння) здобувачем вищої освіти пропущених тем (виконання завдань) відбуватиметься під час спілкування з викладачем за графіком консультацій, доступним на сайті кафедри психології і педагогіки. Здобувач вищої освіти, який виконає відповідні завдання (відповість на питання) отримуватиме відповідні бали до рейтингу залежно від якості відповідей (виконання завдання).

Здобувач вищої освіти на семінарському занятті може використовувати підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття (або передбачених завданням), однак висловлювати позицію, читаючи з аркуша паперу не варто.

Форми роботи

Лекції, семінарські заняття. Тематика лекцій висвітлена у робочій програмі (силабусі) дисципліни. Вітаються питання від здобувачів вищої освіти до викладача під час лекції. Допускається і

вітається діалог між здобувачами вищої освіти і викладачем на лекції. На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти фокусують свою увагу на аналізі психологічного змісту процесів виникнення стресу, його моделей, ресурсів, запобігання стресу, стратегій та стилів його подолання та оволодівають активними прийомами управління дискусією.

Політика університету

Академічна доброчесність

Основні види академічної відповідальності встановлені Законом України «Про освіту». Згідно із частиною 6 статті 42 до основних видів академічної відповідальності здобувачів освіти належать: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми; відрахування із закладу освіти; позбавлення академічної стипендії; позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання.

Політику, стандарти і процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського https://kpi.ua/files/honorcode.pdf, Положення про систему запобігання академічному плагіату https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/downloads/Pologen_pro_plagiat.pdf, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КПІ ім. Ігоря Сікорського, методичні матеріали, освітні курси https://kpi.ua/academic-integrity

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки здобувачів вищої освіти і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: https://kpi.ua/code, а також у Положенні про комісію з питань етики та академічної чесності НТУУ «КПІ» https://data.kpi.ua/sites/default/files/files/2015_1-140a1.pdf

Вирішення конфліктних ситуацій

Процедури запобігання та врегулювання конфлікту інтересів регулюються Положенням про вирішення конфліктних ситуацій в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/2020_7-170.

У випадку не згоди здобувача вищої освіти з оцінкою за результатами контрольного заходу, він має право подати апеляцію у день оголошення результатів відповідного контролю на ім'я декана факультету/директора інституту за процедурою визначеною Положенням про апеляції в КПІ в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://osvita.kpi.ua/node/182.

8. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (РСО)

Поточний контроль: опитування за темою заняття, домашня контрольна робота.
Календарний контроль: проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.
Семестровий контроль: екзамен

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг здобувача вищої освіти з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

1) підготовка доповіді та виступ на семінарських заняттях, групове обговорення питань семінарських занять;

2) виконання домашньої контрольної роботи;

3) екзаменаційна контрольна робота.

1. Робота на семінарських заняттях (максимальна кількість балів – 27 балів (максимальна кількість балів на 1 занятті – 9):

активна участь у проведенні заняття; надання повної і аргументованої, логічно викладеної доповіді, відповіді, висловлення власної позиції з дискусійних питань або повністю правильне вирішення завдань з відповідним обґрунтуванням, у поєднанні зі	8-9

слушними доповненнями відповідей інших здобувачів вищої освіти у процесі дискусії	
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	5-7
участь у проведенні заняття; надання відповідей або вирішення завдань з значними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	3-4
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	1-2
відсутність на занятті	0

Здобувач вищої освіти отримає найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь у проведених семінарських (практичних) заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Пропущені заняття, неточності, неповнота, помилки у відповідях спричиняють зниження рейтингу здобувача вищої освіти.

Викладач оцінює роботу здобувача вищої освіти на кожному семінарському занятті і виставляє оцінки в кампусі, в рубриці «Поточний контроль» після проведення семінарського заняття.

2. Домашня контрольна робота

Домашня контрольна робота містить 23 тестових питання, кожне питання містить 3-4 варіанти відповіді, серед яких правильною є лише одна. Задача здобувача вищої освіти – уважно прочитати питання та варіанти відповідей, обрати один варіант відповіді (правильний на його думку) та позначити його у будь-який зручний спосіб. Домашню контрольну роботу здобувачі вищої освіти виконують самостійно, протягом тижня в зручний час. Доступ до ДКР надається в призначений час про що усі здобувачі вищої освіти будуть сповіщені, посилання надіслано. Орієнтовна тривалість виконання ДКР – 50 хвилин.

Здобувач вищої освіти може оскаржити оцінку викладача, подавши відповідну скаргу викладачу не пізніше наступного дня після ознайомлення з виставленою викладачем оцінкою. Скарга розглядатиметься за процедурами, встановленими університетом.

Максимальна кількість балів складає 23 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконано правильно (кожне з 23)	1
Тестове завдання виконано неправильно (кожне з 23)	0

3. Екзамен

Необхідною **умовою допуску до екзамену** є рейтинг не менше 25 балів.

Екзамен проводиться в письмовій формі.

Час екзаменаційної контрольної роботи – 90 хвилин.

За виконання екзаменаційної контрольної роботи максимально можна отримати 50 балів.

Екзаменаційний білет містить 2 завдання (по 25 балів кожне) за тематичними розділами дисципліни:

повна, чітка, викладена в логічній послідовності відповідь на питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення здобувача вищої освіти не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення здобувачем вищої освіти власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні	25-22
відповідь на поставлене питання, але неповна або не достатньо чітка, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення здобувача вищої освіти з матеріалом лекцій та підручника; певні неточності у відповіді	21-18
достатньо поверхова відповідь на поставлене питання; неправильне розуміння суті	17-15

питання; суттєві помилки у відповіді	
неправильна відповідь на поставлене питання, що свідчить про незнання відповідного навчального матеріалу; відсутність відповіді	0

У підсумку рейтингові бали, отримані за роботу на семінарських (практичних) заняттях, виконання домашньої контрольної роботи та складання екзамену, підсумовуються та переводяться до оцінки за університетською шкалою відповідно до таблиці:

Кількість балів	*Оцінка*
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

При вивчені дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» здобувач вищої освіти має користуватися, в першу чергу, літературою, яка визначена в основному списку і є у фондах науково-технічної бібліотеки імені Г.С. Денисенка. Додатковим джерелом інформації мають бути конспекти лекцій. Також здобувачам вищої освіти рекомендується знаходити через систему Інтернет матеріали новітніх психологічних досліджень.

Зміст дисципліни реалізується через опанування трьох блоків: теоретичного, практичного та блоку самостійної роботи. Опанування теоретичного блоку здійснюється в процесі роботи на лекціях та опрацювання літератури. На семінарських заняттях відпрацьовуються конкретні вміння та навички аналізу психологічного змісту процесів виникнення стресу, його моделей, ресурсів, запобігання стресу, стратегій та стилів його подолання, формуються комунікативні здібності, вміння аргументувати та відстоювати власну точку зору.

Опанування дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» передбачає комплексний підхід при виборі форм та методів навчання. Суть такого підходу полягає в поєднанні лекційних занять та різноманітних форм самостійної роботи, в тому числі: робота на семінарському занятті; підготовка доповідей та виступів з доповідями на семінарах.

Семінарське заняття дає можливість виявити рівень підготовки до нього (виступ, участь в дискусії, висловлення власної думки). Критеріями оцінювання виконання завдань семінарського заняття є: логічна послідовність відповіді; повнота розкриття кожного питання; аналітичність міркувань у відповіді; посилання на джерела; обґрунтованість особистих висновків. У процесі роботи з літературою та конспектування важливо записувати бібліографічні відомості джерела та номери сторінок, з яких були запозичені думки для подальшого оформлення посилань на джерела. Підготовлені раніше матеріали обробляють, включають в роботу власний аналіз.

Позааудиторні заняття

Можлива участь здобувачів вищої освіти у неформальних гуртках, зокрема у відкритій групі PhD-інкубатор https://www.facebook.com/groups/2735550373369832/

Дистанційне навчання

Можливе синхронне дистанційне навчання з використанням платформ для відео-конференцій та освітньої платформи для дистанційного навчання в університеті.

Інклюзивне навчання

Допускається

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено доцентом, к. психол. н., доцентом кафедри психології та педагогіки Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 14 від 14.05.2025 р.)

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 4 від 24.06.2025 р.).

Орієнтовний перелік питань до екзаменаційної контрольної роботи

1. Визначити зміст та структуру поняття «стрес».
2. Охарактеризувати психологічні та фізіологічні симптоми стресу.
3. Розкрити теорії та моделі стресу.
4. Проаналізувати емпіричні дослідження та перспективи вивчення стресів.
5. Виокремити передумови виникнення стресів.
6. Охарактеризувати історію вивчення феномену «стрес».
7. Розкрити теоретичні моделі вивчення стресів.
8. Охарактеризувати стадії стресу за Г.Сельє.
9. Розкрити зміст поняття «копінг».
10. Охарактеризувати основні положення теорії Г.Сельє про загальний адаптаційний синдром.
11. Схарактеризувати детермінанти стресів.
12. Визначити соціально-психологічні детермінанти виникнення стресів.
13. Охарактеризувати моделі детермінант стресів.
14. Визначити взаємовплив статі та інших соціально-демографічних характеристик на виникнення та розвиток стресу.
15. Охарактеризувати психологічні умови профілактики та подолання стресів.
16. Визначити індивідуальні методи профілактики та подолання стресів.
17. Сформулювати загальні рекомендації щодо врахування індивідуальних особливостей в процесі психопрофілактики та подолання стресів.
18. Схарактеризувати аутогенне тренування як засіб психокорекційної роботи зі стресами.
19. Охарактеризувати види релаксаційних вправ та можливості їх використання для психокорекційної роботи зі стресовими станами.
20. Охарактеризувати освіту як фактор психопрофілактики стресів.
21. Розкрити методи психологічної діагностики стресів.
22. Визначити та охарактеризувати основні методи дослідження індивідуальних особливостей особистості, що впливають на виникнення та розвиток стресів.
23. Охарактеризувати методи діагностики детермінант стресів, пов’язаних з діяльністю організації.
24. Навести основні вимоги до соціально-психологічного тренінгу як засобу профілактики та подолання стресів.
25. Охарактеризувати модель протилежних процесів.
26. Охарактеризувати модель посилення відхилень.
27. Охарактеризувати модель теорії хаосу.
28. Охарактеризувати концепцію стресу Р. Хоккі.
29. Дати характеристику концепції стресу П. Хамільтона.
30. Дати характеристику концепції стресу Р. Лаза руса.
31. Дати характеристику концепції стресу Г. Сельє
32. Дати характеристику концепції стресу К. Гуревича.
33. Охарактеризувати модель стресу В. Венди.
34. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна.
35. Проаналізувати модель Его-психології.
36. Проаналізувати модель характерної риси або схильності.
37. Проаналізувати контекстуальну модель.
38. Охарактеризувати стилі реагування в стресових ситуаціях.
39. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.
40. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу
41. Охарактеризуйте ресурси подолання стресу.
42. Охарактеризувати функції стресу.
43. Розкрити поняття про адаптаційну енергію.
44. Дати характеристику історичних передумов учіння про стрес.
45. Визначити способи вимірювання напруження.

46. Охарактеризувати поняття «копінг» за Р. Лазарусом.
47. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в проблемно-орієнтованому підході.
48. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в когнітивному підході.
49. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу.
50. Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стресової ситуації.