



Психологічний стрес: розвиток і подолання

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Третій (освітньо-науковий)
Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	С 4 Психологія
Освітньо-наукова програма	Психологія
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2 курс, другий (весняний) семестр
Обсяг дисципліни	5 кред. ЄКТС / 150 годин лекції – 16 годин, семінарські – 24 годин, самостійна робота – 110 годин
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Екзамен / модульна 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.iryana@iit.kpi.ua , +38(067)-686-85-02

Програма навчальної дисципліни

1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення 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.

Вивчення навчальної дисципліни сприяє розвитку 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 проекти 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, що проводяться за графіком, доступним на сайті кафедри психології та педагогіки. До того ж для більш ефективної комунікації з метою розуміння структури навчальної дисципліни та засвоєння матеріалу використовується електронна пошта blokhina.iryua@lil.kpi.ua, месенджери для комунікації зі здобувачами.

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	11	2	2	7
Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу	11	2	2	7
Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу	11	2	2	7
Разом за розділом 1.	33	6	6	21
Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу				
Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»	11	2	2	7
Тема 2.2. Методологія подолання стресу	9	-	2	7
Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу	11	2	2	7
Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу	11	2	2	7
Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу	11	2	2	7
Разом за розділом 2.	53	8	10	35
Розділ 3. Профілактика та подолання стресів				
Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу	9	-	2	7
Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу	11	2	2	7
Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу	10	-	2	8
Разом за розділом 3.	30	2	6	22
Підготовка до МКР	4	-	2	2
Підготовка до екзамену	30	-	-	30
Всього годин	150	16	24	110

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

- Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>
- Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Розов В.І. Київ: «Каравела», 2025.- 711 с.
- Психологія стресу : конспект лекцій для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 011 «Освітні, педагогічні науки» [Електронний ресурс] / уклад. Ю. О. Білоцерківська. – Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025. – 122 с. (PDF)
- Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с. https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

4.2. Додаткова література:

1. Кокун, О. Всеукраїнське опитування "Твоя життєстійкість в умовах війни" [Текст] : передрук / О. Кокун ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. - Київ : [б.в.], 2022. - 64 с.
2. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
3. Ставицька О. Г., Воробей І. І. Психологічні особливості впливу стресостійкості на учбову діяльність студентів. Психологія: реальність і перспективи. Вип. 11. 2018. С. 144-149.
4. Степанова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. Психологічні науки. №9 (61). 2018. С. 314-319.
5. 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.
6. CRUM, Alia J.; JAMIESON, Jeremy P.; AKINOLA, Modupe. Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 2020, 20.1: 120.
7. 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.
8. 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.
9. SCHÖNPFUG, Wolfgang. Goal directed behavior as a source of stress: Psychological origins and consequences of inefficiency. In: *Goal directed behavior*. Routledge, 2021. p. 172-188.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Методи і технології навчання. На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни. Завдяки використанню **пояснювально-ілюстративного методу** здобувачі вищої освіти отримують знання, слухаючи лекцію, розповідь. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах **репродуктивного (відтворювального)** мислення. Такий метод якнайширше застосовують для передавання значного масиву інформації, викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків. Метод **проблемного викладення матеріалу**, коли, використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доказів, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання, дає змогу здобувачам вищої освіти ніби стати свідками і співучасниками наукового пошуку.

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. Тематика семінарських занять наведена у робочій програмі дисципліни. Програмою курсу передбачено форми роботи: виступ за темою індивідуального (групового) завдання-кейса у формі презентації; виступ-інформування за темами семінарських занять; семінар з індивідуальною та груповою роботою. На семінарських заняттях застосовуються **методи і форми роботи**: робота парами, ситуаційні задачі; групові дискусії при вивченні проблемних питань (розгляд кейсів, обговорення).

Готуючись до семінарських занять, здобувач вищої освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття.

На заняттях використовуються мультимедійне обладнання, комп'ютер. При дистанційному навчанні використовуються сервіси відеоконференцій Zoom та/або Google Meet, освітній вебсервіс Google Classroom на платформі «Сікорський», месенджери для комунікації зі студентами. У цифровому середовищі взаємодія між здобувачами освіти, викладачем, університетом відбувається

за допомогою університетського програмного забезпечення АІС «Електронний Кампус», та автоматизованої інформаційної системи «Му KPI UA».

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 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу Причини виникнення стресу. Критерії стресу. Класифікація стресу. Області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньособистісний, сімейний, екологічний, робочий. Завдання на СР: 1. Охарактеризувати причини виникнення стресу. 2. Проаналізувати критерії стресу. 3. Дати характеристику типів стресу
3.	Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу Характеристика основних моделей та теорій дії стресу на особистість. Модель протилежних процесів. Модель посилення відхилень. Модель теорії хаосу. Концепції стресу Р. Хоккі, П. Хамільтона, Р. Лазаруса, Г. Сельє, К. Гуревича, В. Венди, В. Зазикіна. Завдання на СР: 1. Дати загальну характеристику основних моделей та теорій дії стресу на особистість. 2. Охарактеризувати модель стресу В. Венди. 3. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна.
4.	Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу» Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; біологічно активні речовини. Завдання на СР: 1. Охарактеризувати основні підходи до визначення поняття «подолання стресу». 2. Розкрити соціальні аспекти подолання стресу. 3. Охарактеризувати ресурси подолання стресу.
5.	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.
6.	Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу Подолання як процес. Ресурси подолання. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу. Детермінація подолання стресу. Характеристика особистих факторів при подоланні стресу. Характеристика соціальних факторів при подоланні стресу. Завдання на СР: 1. Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу. 2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу. 3. Охарактеризувати види ресурсів.
7.	Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу Характеристика основних стратегій подолання стресу: проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні. Неефективні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу. Основні стилі подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність. Завдання на СР: 1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних способів подолання стресу. 2. Охарактеризувати проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні стратегії подолання стресу. 3. Порівняти та визначити ефективність кожної стратегії.
8.	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. Охарактеризувати 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, сформувані 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 соціально-психологічних явищ;
- уміння аналізувати побудову діяльності на основі екологічного підходу до середовища і людини;
- уміння аналізувати вплив просторового середовища (природного і штучного) на психіку людини;
- 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 1.1. Учіння про психологічний стрес 1. Визначити поняття стресу. 2. Охарактеризувати стадії розвитку стресу.

	3. Описати генетично-конституціональну теорію стресу. 4. Дати характеристику моделі схильності (diathesis) до стресу. 5. Проаналізувати психодинамічну модель стресу. 6. Охарактеризувати модель стресу Н. G. Wolff. 7. Охарактеризувати стресогенні ситуації (за Вейтцем) Завдання на СР: 1. Охарактеризувати міждисциплінарну модель стресу. 2. Описати системну модель стресу. 3. Охарактеризувати інтеграційну модель стресу.
2.	Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу 1. Охарактеризувати причини виникнення стресу. 2. Визначити та дати характеристику критеріїв стресу. 3. Дати характеристику типів стресу. 4. Охарактеризувати причини та особливості перебігу стресу в міжособистісній області. 5. Охарактеризувати причини та особливості перебігу внутрішньособистісного стресу. 6. Охарактеризувати причини та особливості перебігу сімейного стресу. 7. Охарактеризувати причини та особливості перебігу екологічного стресу. 8. Охарактеризувати причини та особливості перебігу робочого стресу. Завдання на СР: 1. Охарактеризувати причини виникнення стресу. 2. Проаналізувати критерії стресу. 3. Дати характеристику типів стресу
3.	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.
4.	Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу» 1. Охарактеризувати поняття «подолання стресу». 2. Проаналізувати соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій (зміна соціального характеру та соціальна підтримка). 3. Виділити особливості подолання, адаптації та емоційної реакції. 4. Проаналізувати активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу. Завдання на СР: 1. Охарактеризувати основні підходи до визначення поняття «подолання стресу». 2. Розкрити соціальні аспекти подолання стресу. 3. Охарактеризувати ресурси подолання стресу.
5.	Тема 2.2. Методологія подолання стресу 1. Охарактеризувати методологічні засади подолання стресу. 2. Визначити психологічні аспекти подолання стресу. 3. Розкрити особливості подолання стресу, адаптації. 4. Охарактеризувати види емоційних реакцій при подоланні стресу. 5. Проаналізувати класифікацію способів подолання стресу. 6. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи щодо подолання стресу.

	Завдання на СР: 1. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в проблемно-орієнтованому підході. 2. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в когнітивному підході. 3. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу.
6.	Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу 1. Схарактеризувати модель Его-психології. 2. Виділити характерологічні особливості моделі характерної риси або схильності. 3. Охарактеризувати контекстуальну модель. 4. Проаналізувати основні механізми активізації подолання стресу. 5. Описати класифікацію способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копінгу на оцінювання; проблему; емоції. 6. Схарактеризувати моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії. 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.
7.	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.
8.	Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу 1. Охарактеризувати проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні стратегії подолання стресу. 2. Порівняти та визначити ефективність кожної стратегії. 3. Охарактеризувати неефективні стратегії подолання стресу. 4. Охарактеризувати основні стилі подолання стресу. 5. Визначити ефективність таких стилів подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність Завдання на СР: 1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних способів подолання стресу. 2. Проаналізувати підходи щодо класифікації стратегій подолання.
9.	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.
10.	Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу 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. 4. Проаналізувати психологічні особливості саморегуляції в стані стресу. 5. Визначити особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією. Завдання на СР: 1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних прийомів управління стресом.
11.	Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу 1. Визначити взаємозв'язок між соціально-психологічним кліматом в колективі та стресом. 2. Охарактеризувати невербальні способи взаємодії в колективі, що призводять до виникнення стресу. 3. Охарактеризувати неефективні вербальні способи взаємодії в колективі, що призводять до виникнення стресу. 4. Роль психолога або керівника групи у профілактиці стресу: організація безпечної атмосфери, підтримка учасників, запобігання конфліктам. 2. Ефективність групових методів профілактики стресу. 3. Практичні вправи: Вправа «Знайомство та довіра». Вправа «Коло підтримки». Дихальна техніка «4–4–4–4» (квадратне дихання). Вправа «Комплімент». Релаксація під спокійну музику. Арттерапевтична вправа «Мій ресурс». Вправа «Колесо балансу». Завдання на СР: 1. Охарактеризувати прийоми психологічної профілактики стресів і синдрому емоційного вигорання. 2. Охарактеризувати методики з виявлення стрес-симптомів.
12.	Виконання здобувачами вищої освіти модульної контрольної роботи.

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 – 78 год;
- підготовка до модульної контрольної роботи – 2 год;
- підготовку до іспиту – 30 год.

Загалом – 110 год.

	Назва теми заняття Завдання
	Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.);

	– підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – поглиблене опрацювання базових категорій дисципліни, включаючи понятійно-категоріальний апарат психології стресу (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – поглиблене опрацювання базових категорій дисципліни, включаючи понятійно-категоріальний апарат психології стресу (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (3 год.); – поглиблене опрацювання базових категорій дисципліни, включаючи понятійно-категоріальний апарат психології стресу (3 год.) Література: [1–4].
	Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу» (7 год.) – відпрацювання лекційного матеріалу з опрацюванням основних підходів до дослідження особливостей питань, що розглянуто в темі (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з ґрунтовним аналізом зазначених питань (4 год.); – зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 2.2. Методологія подолання стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом опрацювання теоретичних підходів до основних особливостей питань, що розглянуто в темі (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з ґрунтовним аналізом зазначених питань та формуванням власних узагальнень, підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – поглиблене опрацювання базових категорій дисципліни; зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу (7 год.) – відпрацювання лекційного матеріалу (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – розгляд практичних кейсів, розв’язання психологічних задач за означеною темою (2 год.); Література: [1–4].
	Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – розгляд практичних кейсів, розв’язання психологічних задач за означеною темою зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням

	власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); - розгляд практичних кейсів, розв'язання психологічних задач за означеною темою зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу (7 год.) - підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (3 год.); - розгляд практичних кейсів, розв'язання психологічних задач за означеною темою зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (4 год.) Література: [1–4].
	Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу (7 год.) – відпрацювання теми лекційного заняття шляхом детального опрацювання конспекту лекції та аналізу рекомендованої наукової літератури (1 год.); – підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); – поглиблене опрацювання базових категорій дисципліни, включаючи понятійно-категоріальний апарат психології стресу (2 год.) Література: [1–4].
	Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу (8 год.) - підготовка до семінарського заняття з опрацюванням ключових питань теми, формуванням власних узагальнень та підготовкою коротких аналітичних відповідей і прикладів (4 год.); - розгляд практичних кейсів, розв'язання психологічних задач за означеною темою зображення графічної схеми вивченого матеріалу за означеною темою (4 год.) Література: [1–4].
	Підготовка до МКР (2 год.)
	Підготовка до екзамену (30 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. Пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати здобувачу вищої освіти бали у семестровий рейтинг. Разом з тим, здобувач вищої освіти, який пропустив семінарські заняття з **поважної причини** і має необхідний документ, що підтверджує відсутність (наприклад, довідку від лікаря), може здати підготовлену доповідь викладачу під час консультацій або під час перерви у навчальному занятті і отримати **не більше половини максимального вагового балу**, що передбачений за участь в семінарі. Графік консультацій доступний на сайті кафедри психології та педагогіки, але викладач сам призначає здобувачам вищої освіти час консультації в індивідуальному порядку.

Теми і завдання для семінарських занять передбачені робочою програмою дисципліни (силабусом), доступною з особистого кабінету здобувача вищої освіти в системі «Кампус», гугл класі або на сайті кафедри психології та педагогіки.

На лекціях та семінарських заняттях допускається використання ноутбуків, смартфонів, але лише для цілей, пов'язаних з навчанням. Бажано, щоб на семінарському занятті здобувач вищої освіти використовував підготовлені ним письмові нотатки з питань теми заняття.

Форми роботи

Методи і технології навчання. На лекціях висвітлюється зміст тем навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання». Тематика лекцій наведена у робочій програмі дисципліни. Завдяки використанню **пояснювально-ілюстративного методу** здобувачі вищої освіти отримують знання, слухаючи лекцію, розповідь. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах **репродуктивного (відтворювального)** мислення. Такий метод якнайширше застосовують для передавання значного масиву інформації, викладення й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків. Метод **проблемного викладення матеріалу**, коли, використовуючи будь-які джерела й засоби, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, розкриваючи систему доказів, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання, дає змогу здобувачам вищої освіти ніби стати свідками і співучасниками наукового пошуку.

На семінарських заняттях здобувачі вищої освіти поглиблюють і розширюють знання з предмету. Тематика семінарських занять наведена у робочій програмі дисципліни. Програмою курсу передбачено форми роботи: виступ за темою індивідуального (групового) завдання-кейса у формі презентації; виступ-інформування за темами семінарських занять; семінар з індивідуальною та груповою роботою. На семінарських заняттях застосовуються **методи і форми роботи**: робота парами, ситуаційні задачі; групові дискусії при вивченні проблемних питань (розгляд кейсів, обговорення).

Готуючись до семінарських занять, здобувач вищої освіти має чітко усвідомлювати зміст запитань, дати розгорнуту відповідь на них. Під час семінарських занять викладач резюмує сильні і слабкі місця у доповідях здобувачів вищої освіти, вказує на помилки, якщо такі є, дає відповіді на додаткові питання здобувачів вищої освіти з теми семінарського заняття.

На заняттях використовуються мультимедійне обладнання, комп'ютер. При дистанційному навчанні використовуються сервіси відеоконференцій Zoom та/або Google Meet, освітній вебсервіс Google Classroom на платформі «Сікорський», месенджери для комунікації зі студентами. У цифровому середовищі взаємодія між здобувачами освіти, викладачем, університетом відбувається за допомогою університетського програмного забезпечення АІС «Електронний Кампус», та автоматизованої інформаційної системи «Му КРІ UA».

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 вищої 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 КРІ ім. Ігоря Сікорського, оприлюднені на сайті Університету: Кодекс честі КРІ ім. Ігоря Сікорського <https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>, «Положення про систему запобігання плагіату, фабрикації, фальсифікації в КРІ ім. Ігоря Сікорського» <https://osvita.kpi.ua/ppszp>, а також нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження КРІ 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 «КРІ» 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>.

Політика використання штучного інтелекту

Політика використання штучного інтелекту та її принципи регламентуються наказом «Політика використання штучного інтелекту для академічної діяльності в КПІ ім. Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://osvita.kpi.ua/node/1225>

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

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, модульна контрольна робота](#).

Календарний контроль: [проводиться двічі на семестр як моніторинг виконання здобувачами вищої освіти індивідуальних навчальних планів згідно графіка навчального процесу](#).

Семестровий контроль: [екзамен](#)

PCO з дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання», семестровий контроль з якої передбачено у вигляді екзамену, розроблено за типом PCO-2 і складається з двох складових:

- стартової – призначена для оцінювання заходів поточного контролю впродовж семестру;
 - 1) робота на семінарських (практичних) заняттях;
 - 2) складання модульної контрольної роботи;
- екзаменаційної.

1. Робота на семінарських заняттях (максимальна кількість балів – 22 балів (максимальна кількість балів на 1 занятті – 2):

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

2. Модульна контрольна робота

Модульна контрольна робота складається з 28 тестових завдань, що відображають зміст всієї дисципліни. МКР проводиться за допомогою гугл-тестів на останньому семінарському занятті. Доступ до МКР надається здобувачам вищої освіти лише під час семінару. Перескладати МКР не можна.

Максимальна кількість балів складає 28 (максимальна кількість балів за 1 тестове завдання – 1):

Тестове завдання виконане правильно (кожне з 28)	1
Тестове завдання виконане не правильно (кожне з 28)	0

Всі тестові завдання виконано правильно (кожне з 28)	28
Вірно виконано більше 60% тестових завдань	14-17
Вірно виконано менше 60% тестових завдань	0

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів стартової складової:

$$RC = 22 + 28 = 50 \text{ балів}$$

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 50% від R, а саме:

$$RE = 50 \text{ балів}$$

Таким чином рейтингова шкала навчальної дисципліни складає $R = RC + RE = 100$ балів.

Умови допуску до семестрового контролю. Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (Rc) не менше 60% від RC.

Семестровий контроль:

3. Складання екзамену.

Здобувачі освіти, які виконали умови допуску, складають усний екзамен.

Екзаменаційний білет складається з двох теоретичних питань за тематичними розділами курсу.

Ваговий бал кожного питання – 25.

Критерії екзаменаційного оцінювання:

Здобувач вищої освіти вільно оперує теоретичним матеріалом, наводить аргументовані приклади, аналізує, порівнює, робить логічні висновки, висловлює власну позицію на проблемне питання (за наявності). Відповідь повна, логічна, без значних помилок. Демонструє здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	22–25
Здобувач вищої освіти володіє основною інформацією, знає базові теоретичні положення, але демонструє недостатню глибину аналізу. Можливі незначні помилки та неточності у відповідях. Часткове володіння навичками застосування знань на практиці.	19–21
Відповідь на питання достатньо поверхова та непослідовна; здобувач вищої освіти знає окремі терміни та поняття, але не може правильно їх пояснити або застосувати; наявні суттєві помилки у відповіді.	15–18
Відповідь фрагментарна, містить значну кількість помилок. Відсутнє розуміння основних теоретичних понять, немає зв'язного викладу матеріалу.	0–14 (<60%)

Приклад:

Екзаменаційний білет № 1

1. Розкрити зміст поняття «копінг».
2. Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стресової ситуації.

Екзаменаційний білет № 2

1. Охарактеризувати психологічні та фізіологічні симптоми стресу.
2. Сформулювати загальні рекомендації щодо врахування індивідуальних особливостей в процесі психопрофілактики та подолання стресів.

Для отримання відповідних оцінок (ECTS та традиційних) рейтингова оцінка (RD) переводиться згідно з таблицею:

Таблиця відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

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

Визнання результатів **неформальної/інформальної освіти** регулюється «Положенням про визнання в КПІ ім. І. Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті» (<https://osvita.kpi.ua/node/179>), згідно з яким визнання результатів навчання проводиться, як правило, до початку семестру. Освітній компонент може бути зарахований частково або повністю за результатами подання документів (сертифікатів) про проходження професійних курсів/тренінгів, онлайн освіти тощо за тематикою освітнього компонента.

9. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації здобувачам вищої освіти

При вивченні 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 № 20 від 24.06.2026 р.)

Погоджено Методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 7 від 30.06.2026 р.)

Орієнтовний перелік питань до екзаменаційної контрольної роботи

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

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