



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	очна (денна) / дистанційна / змішана
Рік підготовки, семестр	2 курс, другий (весняний) семестр
Обсяг дисципліни	5 кред. ЄКТС / 150 годин
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Екзамен
Розклад занять	Лекції: Практичні заняття:
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	Лектор і практичні: доцент, к. психол. н., доцент кафедри психології і педагогіки Блохіна Ірина Олександрівна, blokhina.iryana@iit.kpi.ua, +38(067)-686-85-02
Розміщення курсу	

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 аспірантів:

- 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.

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми аспіранти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі результати навчання:

Знання:

- принципів системного пізнання істотних властивостей явищ, встановлення їхніх закономірностей, причинно-наслідкових зв'язків і взаємодії (ЗН 4);
- особливостей психічних явищ, історії вчення про стрес, значення моделей стресу та його дії на особистість (ЗН 9);
- індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості, закономірностей розвитку психічних властивостей особистості та особистісних особливостей стійкості до стресу (ЗН 12);

- принципів організації розвивальних впливів на психіку особистості, прийомів зовнішньої корекції стресу та прийомів психічної саморегуляції (корекції) стресу; (ЗН 13);
- сучасних тенденцій, напрямів і закономірностей розвитку вітчизняної та світової психологічної науки в умовах глобалізації та інтернаціоналізації (ЗН 17);

уміння:

- застосовувати отримані знання у професійній діяльності (УМ 1);
- обирати оптимальні дослідницькі підходи й методи для аналізу конкретного соціально-психологічного явища (УМ 10);
- виявляти проблеми й суперечності, аналізувати психологічні явища й процеси соціальної дійсності (УМ 14);
- уміти критично осмислювати теорії та моделі психологічного стресу, виокремлювати психологічні передумови виникнення стресу (УМ 6);
- уміти аналізувати складні соціально-психологічні явища, пов'язувати загально-психологічні проблеми з вирішенням завдань, що виникають у професійній діяльності (УМ 13);
- виявляти проблеми й суперечності, аналізувати психологічні явища й процеси соціальної дійсності (УМ 14);
- аналізувати психологічні особливості життєвого середовища (УМ 10);
- використовувати знання соціокультурної та прагматичної парадигм для оптимізації міжкультурної взаємодії (УМ 17);
- володіти активними прийомами профілактики стресу, особистісного саморозвитку та самовдосконалення, актуалізації своїх потенційних можливостей і подальшої самореалізації (УМ 9).

У результаті засвоєння дисципліни аспіранти зможуть:

- проводити критичний аналіз теорії психологічного стресу, оцінку й синтез нових і складних ідей та соціально-психологічних явищ (ЗК 1);
- виокремлювати, систематизувати, розв'язувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження (ФК 1);
- критично оцінювати результати науково-дослідної роботи, визначати перспективи подальших наукових розвідок із дотриманням належної академічної і професійної доброчесності (ФК 2);
- використовувати адекватні методи ефективної взаємодії з представниками різних груп (соціальних, культурних і професійних) (ФК 13);
- аналізувати і узагальнювати способи діяльності людини в умовах стресу, проводити когнітивне реструктурування стресових ситуацій, адаптувати й узагальнювати результати сучасних психологічних досліджень для вирішення наукових і практичних проблем (ФК 16);
- використовувати наявні можливості освітнього середовища і проектування нових умов, в тому числі інформаційних, для вирішення науково-дослідних завдань (ФК 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.iryana@lil.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 аспіранту 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» та «Іноземна мова для наукової діяльності», «Методологія наукових досліджень», «Теоретичні і методологічні проблеми психології», «Психологія життєвого середовища», «Психологія наукової і технічної творчості», що входять до циклу обов'язкових (нормативних) дисциплін ОНП.

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	14	-	-	14
Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу	14	-	2	12
Разом за розділом 1.	42	2	2	38
Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу				
Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»	12	-	-	12
Тема 2.2. Методологія подолання стресу	14	2	-	12
Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу	14	-	2	12
Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу	14	-	2	12
Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу	14	2	-	12
Разом за розділом 2.	68	4	4	60
Розділ 3. Профілактика та подолання стресів				
Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу	14	-	2	12
Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу	14	2	-	12
Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу	12	-	-	12
Разом за розділом 3.	40	2	2	36
Всього годин	150	8	8	134

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. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии [Електронний ресурс] / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с. – Режим доступу: <http://klex.ru/gtg>
2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3 : Стратегии преодоления стресса [Електронний ресурс] / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 23, № 3. – С. 106–116. – Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/473234/>
3. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 544 с.
4. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 160 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций [Електронний ресурс] / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с. – Режим доступу: <http://www.psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>

6. Гринберг Дж. Управление стрессом [Електронний ресурс] / Дж. Гринберг. – 7-изд. – СПб: Питер, 2002. – 469с. – Режим доступа: http://www.e-reading.club/bookreader.php/1023461/Grinberg_-_Upravlenie_stressom.html
7. Изард К. Эмоции человека [Електронний ресурс] / К. Изард. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 439 с. – Режим доступа: http://www.dolit.net/author/3949/ebook/11497/izard_kerrol_e/emotsii_cheloveka/read
8. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. [Електронний ресурс] / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с. – Режим доступа: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2010/NiO_9_2010/1_razd/Kiril.htm
9. Прохоров А. О. Психология психических состояний [Електронний ресурс] / А. О. Прохоров // Психология состояния : хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров ; под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 496–512. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/hf7>
10. Селье Г. Стресс без дистресса [Електронний ресурс] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 124 с. – Режим доступа: http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html
11. Семиченко В. А. Психология эмоций: модул. курс: (лекции, практ. занятия для самостоят. работы): для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1998. – 128 с.
12. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Електронний ресурс] / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/ext>

4.2 Допоміжна література:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–85.
2. Величковский Б. Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» / Б. Б. Величковский, М. И. Марьин // Вестник Московского университета. – 2007. – № 2. – С. 34–47.
3. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.
4. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.
5. Судаков К. В. Оценка стресса на рабочем месте: системный подход / К. В. Судаков // Медицина труда и промышленная экология. – 1996. – Т. 12. – С. 5–10.
6. Судаков К. В. Психоэмоциональный стресс: пути преодоления / К. В. Судаков // Медицинская газета. – 1995. – 25 июня (№ 48). – С. 7.
7. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X., Вип. 16. – С. 564–574.
8. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.
9. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18-30.
10. Чепелева Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : психол. герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2, вип. 2. – С. 3–13.
11. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

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. Стрессова реактивність. Завдання на СРС: 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 2.2. Методологія подолання стресу Поняття «подолання стресу». Соціальні аспекти подолання: зміна соціального характеру, соціальна підтримка. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Класифікація способів подолання. Проблемно-орієнтований підхід. Когнітивний підхід. Завдання на СРС: 1. Охарактеризувати основні підходи до визначення поняття «подолання стресу». 2. Охарактеризувати основні соціальні аспекти подолання стресу. 3. Проаналізувати класифікацію способів подолання стресу. 4. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в проблемно-орієнтованому підході. 5. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в когнітивному підході. 6. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу. 7. Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стрессової ситуації. 8. Охарактеризувати можливості комплексного управління стресом.
3	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 СРС: 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. 4. Охарактеризувати неефективні стратегії подолання стресу. 5. Охарактеризувати основні стилі подолання стресу.

	6.Визначити ефективність таких стилів подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність
4	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 СРС: 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.

Семінарські (практичні) заняття

Основні завдання циклу семінарських (практичних) занять, сформувані у аспірантів:

- 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 СРС: 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 2.3. 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 копію на оцінювання; проблему; емоції. 6. Схарактеризувати моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії. Завдання на СРС: 1. Охарактеризувати поняття «копію». 2. Охарактеризувати такі стилі реагування в стресових ситуаціях: проблемно-орієнтований та суб'єктивно-орієнтований. 3. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.
3	Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу 1. Проаналізувати подолання як процес. 2. Детермінація 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 СРС: 1. Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу. 2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу.
4	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 СРС: 1. Охарактеризувати індивідуально-типологічні особливості особистості та їх вплив на подолання стресу. 2. Охарактеризувати можливості методів самовиховання в процесі подолання стресу.

6. Самостійна робота аспірантів

Аспіранти самостійно опрацьовують питання:

Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу

Причини виникнення стресу. Критерії стресу. Класифікація стресу. Області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньособистісний, сімейний, екологічний, робочий.

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.

Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу

Забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Оволодіння навичками невербальної та вербальної взаємодії в колективі.

Ергономічне проектування діяльності. Оцінка професійної придатності. Підготовка і адаптація до праці.

Політика та контроль

Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Опрацьовуючи навчальний матеріал кредитного модуля «Психологічний стрес: розвиток і подолання», аспіранти виконують індивідуальне семестрове завдання шляхом підготовки реферату. Метою написання реферату є підтвердження рівня опанування аспірантами основних положень з

обраної тематики, демонстрація знання відповідної літератури, вміння аналізувати матеріал, робити узагальнення та самостійні висновки.

Робота над рефератом передбачає поглиблене вивчення обраної психологічної проблеми, сучасної наукової літератури, а також оволодіння навичками логічного аналізу та узагальнення матеріалу, його системного викладу. Тема реферату обирається аспірантом самостійно впродовж двох тижнів з початку семестру, виходячи із запропонованого переліку. Окрім запропонованих, аспіранти можуть самостійно обирати тему реферату, обов'язково погоджуючи її з викладачем. У навчальній групі теми рефератів не повинні повторюватись. Орієнтовна тематика рефератів та вимоги до змісту та оформлення містяться у Додатку 1.

Аспіранти подають реферат на кафедру психології і педагогіки за два тижні до екзамену.

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 не потрібно.

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

Аспірант 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 аспірантів до викладача під час лекції. Допускається і вітається діалог між аспірантами і викладачем на лекції. На семінарських заняттях аспіранти фокусують свою увагу на аналізі соціально-психологічних явищ у суспільстві 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>

Серед технологічних рішень у рамках протидії порушенням академічної доброчесності в рамках вивчення курсу «Психологічний стрес: розвиток і подолання» можна відзначити: перевірку

підготовленого реферату на плагіат. Перевірка здійснюється в Системі виявлення збігів/ідентичності/схожості тексту від [компанії Юнічек](#). У разі виявлення академічного плагіату у роботах працівників та здобувачів вищої освіти Університету автори несуть відповідальність відповідно до чинного законодавства, у тому числі, передбачених [Законом України про освіту](#).

Норми етичної поведінки

Норми етичної поведінки аспірантів 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

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

Поточний контроль: [опитування за темою заняття, підготовка реферату](#).

Семестровий контроль: [екзамен](#).

Оцінювання та контрольні заходи

Рейтинг аспіранта з дисципліни складається з балів, що отримуються за:

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

2) виконання реферату (індивідуального завдання);

3) екзаменаційна контрольна робота.

Аспірант отримує найвищий рейтинг, якщо він бере активну участь у проведених семінарських заняттях, переважно надає повні та аргументовані відповіді, логічно їх викладає, висловлює власну позицію з дискусійних питань. Належна підготовка аспіранта до семінарського заняття займатиме в середньому 1-1,5 години. Деталізовані критерії оцінювання результатів навчання аспіранта визначені у положенні про PCO з дисципліни та представлені у Додатку 2.

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

Об'єктивність екзаменаторів забезпечується застосуванням розроблених критеріїв оцінювання, проведенням екзаменів переважно у письмовій формі https://document.kpi.ua/files/2020_7-137.pdf.

У Положенні про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського https://document.kpi.ua/files/2020_7-137.pdf (сторінка 4) йдеться, що у випадку виникнення конфліктної ситуації здобувача з екзаменатором до проведення семестрового контролю, за обґрунтованою заявою здобувача (колективною заявою здобувачів), декан факультету створює комісію з проведенням запланованого заходу семестрового контролю.

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

Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (Rc) не менше 50% від RC, тобто 20 балів. Екзамен проводиться в письмовій формі. Час екзаменаційної контрольної роботи – 90 хвилин. Контрольне завдання містить 2 питання за тематичними розділами кредитного модулю. Орієнтовний перелік питань до екзаменаційної контрольної роботи міститься у Додатку 3.

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

8. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Рекомендації аспірантам

При вивченні дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» аспірант 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 аспірантам 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 аспекту життєвого середовища, 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 аспірантів 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 і педагогіки Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології і педагогіки (протокол № ____ від _____)

Погоджено Методичною комісією факультету (протокол № ____ від _____)

Орієнтовна тематика для рефератів

1. Інформаційна теорія стресу.
2. Причини і джерела психологічного стресу.
3. Особливості прояву інформаційного стресу.
4. Поведінкові реакції стресу.
5. Когнітивна регуляція стресу
6. Стійкість к стресу.
7. Особистість і поведінка подолання стресу.
8. Ресурсний підхід к регуляції стресу.
9. Психометричний підхід вивчення стресу.
10. Історія вивчення стресу.
11. Способи подолання стресу і їх класифікація.
12. Адаптація і подолання стресу.
13. Стрес як фактор розвитку особистості.
14. Соціальні аспекти подолання стресу.
15. Стресори короткочасної і довгострокової дії

Вимоги до написання реферату

Обсяг реферату має складати – 1 друкований аркуш (24 сторінки). До загального обсягу роботи не входять додатки, глосарій, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Але всі сторінки зазначених елементів підлягають суцільній нумерації. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату.

Текст реферативної роботи викладається державною мовою на стандартних аркушах формату А-4 (210 x 297).

Робота друкується шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., ліве – 3 см, праве – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).

Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, зазвичай, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок. Титульний аркуш включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, зазвичай, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.

При використанні літературних джерел в тексті письмової роботи можуть бути два варіанти посилань на них. Перший – це посторінкові посилання (виноски): коли на сторінці цитується джерело, то внизу цієї сторінки під основним текстом наводиться бібліографічний опис літературного джерела і вказується сторінка. Другий – коли в разі посилання на літературне джерело у квадратних дужках вказується його порядковий номер у списку літератури та конкретна сторінка, наводиться цитата, точні цифри, дані.

Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. Якщо графік, схема, таблиця не поміщається на сторінці, де є посилання, їх подають на наступній сторінці. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Максимальна кількість балів за реферат складає 20 балів.

Кожний реферат оцінюється, виходячи з аналізу сукупності таких критеріїв:

1. Актуальність теми.

2. План та зміст реферату має системно розкривати обрану тему.
3. Особистий внесок оцінюється із наявності власних аналітичних висновків.
4. Використані джерела, тобто наявність достатньої кількості сучасних нормативних і наукових джерел.

Додаток 2

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Рейтинг аспірантів із дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» складається з балів, що отримуються за:

- 1) підготовка доповіді та виступ на семінарських заняттях, групове обговорення питань семінарського заняття;
- 2) виконання реферату (індивідуального завдання);
- 3) екзаменаційна контрольна робота.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання:

1. Робота на семінарських заняттях (максимальна кількість балів – 20 балів (ваговий бал на 1 семінарському занятті складає 5):

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 аспірантів у процесі дискусії	5
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними 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

2. Виконання індивідуального завдання (реферату) (максимальна кількість балів складає 20):

тема реферату актуальна, план та зміст реферату системно розкривають обрану тему, є аналітичні висновки аспіранта, при підготовці реферату використано достатня кількість нормативних та наукових джерел	16-20
тема реферату актуальна, план та зміст реферату системно розкривають обрану тему, при підготовці реферату використано достатня кількість нормативних та наукових джерел але немає аналітичних висновків аспіранта	10-15
тема реферату актуальна, але план та зміст реферату не достатньо розкривають обрану тему, немає аналітичних висновків аспіранта, при підготовці реферату використано достатня кількість нормативних та наукових джерел	5-9
тема реферату актуальна, але план та зміст реферату не розкривають обрану тему, немає аналітичних висновків аспіранта, при підготовці реферату використано недостатня кількість нормативних та наукових джерел	1-4

3. Екзамен: екзаменаційна контрольна робота проводиться у письмовій формі протягом 90 хвилин. Екзаменаційна контрольна робота максимальна кількість балів складає 60. Екзаменаційний білет складається з двох теоретичних питань за тематичними розділами курсу. Ваговий бал кожного питання – 30.

повна, чітка, викладена в логічній послідовності відповідь на питання, що свідчить про	25-30
--	-------

глибоке розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення аспірантом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні	
відповідь на всі поставлені питання, але не зовсім повна або недостатньо чітка, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта з матеріалом лекцій та підручника; певні неточності у відповіді	19-24
достатньо поверхова відповідь на всі поставлені питання; суттєві помилки у відповіді; відсутність відповіді на одне питання при правильній, в цілому, відповіді на інші	10-18
правильна відповідь лише на одне питання при відсутності відповідей на інші або при неправильних відповідях на них	5-9
неправильна відповідь на поставлені питання, що свідчить про незнання відповідного навчального матеріалу, але намагання висловити власне розуміння суті поставленого питання; відсутність відповіді	0-4

Розрахунок шкали (R) рейтингу:

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RC = 20 + 20 = 40 \text{ балів}$$

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 60% від R, а саме:

$$RE = 60 \text{ бали.}$$

Таким чином, рейтингова шкала з дисципліни складає:

$$R = RC + RE = 100 \text{ балів.}$$

Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (Rc) не менше 50% від RC, тобто 20 балів.

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

RD	Оцінка ECTS	Оцінка традиційна
95 – 100	відмінно	Відмінно
85 – 94	дуже добре	Добре
75 – 84	добре	
65 – 74	задовільно	Задовільно
60 – 64	достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
RD < 60	незадовільно	Незадовільно

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.