



Психологічний стрес: розвиток і подолання

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	<i>Третій (освітньо-науковий)</i>
Галузь знань	<i>05 Соціальні та поведінкові науки</i>
Спеціальність	<i>053 Психологія</i>
Освітньо-наукова програма	<i>Психологія</i>
Статус дисципліни	<i>Вибіркова</i>
Форма навчання	<i>очна (денна) / дистанційна / змішана</i>
Рік підготовки, семестр	<i>2 курс, другий (весняний) семестр</i>
Обсяг дисципліни	<i>5 кред. ЄКТС / 150 годин</i>
Семестровий контроль/ контрольні заходи	<i>Екзамен</i>
Розклад занять	<i>Лекції: Практичні заняття: rozklad.kpi.ua</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Інформація про керівника курсу / викладачів	<i>Лектор і практичні: доцент, к. психол. н., доцент кафедри психології та педагогіки Блохіна Ірина Олександрівна, blokhina.iryana@iil.kpi.ua, +38(067)-686-85-02</i>

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.

Відповідно до вимог освітньо-наукової програми метою дисципліни є формування у аспірантів:

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, 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.iryuna@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 Частина 1. Науковий світогляд та етична культура науковця», «Філософські засади наукової діяльності Частина 2. Філософська гносеологія і епістемологія», «Іноземна мова для наукової діяльності. Частина 1. Наукові дослідження», «Іноземна мова для наукової діяльності. Частина 2. Наукова комунікація», «Теоретичні і методологічні проблеми психології», «Педагогічна акмеологія», 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	2	10

Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу	14	2	2	10
Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу	14	2	2	10
Разом за розділом 1.	42	6	6	30
Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу				
Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»	12	2	-	10
Тема 2.2. Методологія подолання стресу	14	2	-	12
Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу	14	2	2	10
Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу	14	2	2	10
Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу	14	2	2	10
Разом за розділом 2.	68	10	6	52
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	2	10
Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу	12	-	2	10
Разом за розділом 3.	40	2	6	32
Всього годин	150	18	18	114

4. Навчальні матеріали та ресурси

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

4.1. Базова література

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К.: Інтерсервіс, 2013. 313 с.
2. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. К: Книга Плюс, 2018. 264 с.
3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с. Режим доступу: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2017/02/Psychologiya-stresu.pdf>
4. 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>
5. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.
6. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.

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. Табачников, 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. Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. пр. Харків НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.

Навчальний контент

5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Лекційні заняття

№ з/п	Назва теми лекції та перелік основних питань (завдання на СР)
1.	<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес</p> <p>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.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p style="text-align: center;">Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу</p> <p>Причини виникнення стресу. Критерії стресу. Класифікація стресу. Области стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньособистісний, сімейний, екологічний, робочий.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати причини виникнення стресу. 2. Проаналізувати критерії стресу. 3. Дати характеристику типів стресу
3.	<p style="text-align: center;">Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу</p> <p>Характеристика основних моделей та теорій дії стресу на особистість. Модель протилежних процесів. Модель посилення відхилень. Модель теорії хаоса. Концепції стресу Р. Хоккі, П. Хамільтона, Р. Лазаруса, Г. Сельє, К. Гуревича, В. Венди, В. Зазикіна.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p style="text-align: center;">Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»</p> <p>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.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати основні підходи до визначення поняття «подолання стресу». 2. Розкрити соціальні аспекти подолання стресу. 3. Охарактеризувати ресурси подолання стресу.
5.	<p style="text-align: center;">Тема 2.2. Методологія подолання стресу</p> <p>Методологічні засади подолання стресу. Психологічні аспекти подолання стресу. Подолання стресу, адаптація та види емоційних реакцій. Класифікація способів подолання.</p>

	<p>Проблемно-орієнтований підхід. Когнітивний підхід.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу</p> <p>Моделі подолання і оцінки стресу. Характеристика моделі характерної риси або схильності. Характеристика контекстуальної моделі. Моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії.</p> <p>Основні механізми активізації подолання стресу.</p> <p>Класифікація способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копіngu на оцінювання; проблему; емоції.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p>Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу</p> <p>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.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу. 2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу. 3. Охарактеризувати види ресурсів.
8.	<p>Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу</p> <p>Характеристика основних стратегій подолання стресу: проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні. Неefективні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу.</p> <p>Основні стилі подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
9.	<p>Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу</p> <p>Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти.</p> <p>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.</p> <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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, 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.	<p style="text-align: center;">Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати міждисциплінарну модель стресу. 2. Описати системну модель стресу. 3. Охарактеризувати інтеграційну модель стресу.
2.	<p style="text-align: center;">Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати причини виникнення стресу. 2. Проаналізувати критерії стресу. 3. Дати характеристику типів стресу
3.	<p style="text-align: center;">Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.	<p style="text-align: center;">Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Схарактеризувати модель Его-психології. 2. Виділити характерологічні особливості моделі характерної риси або схильності.

	<p>3. Охарактеризувати контекстуальну модель.</p> <p>4. Проаналізувати основні механізми активізації подолання стресу.</p> <p>5. Описати класифікацію способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копінгу на оцінювання; проблему; емоції.</p> <p>6. Схарактеризувати моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Охарактеризувати поняття «копінг».</p> <p>2. Охарактеризувати такі стилі реагування в стресових ситуаціях: проблемно-орієнтований та суб'єктивно-орієнтований.</p> <p>3. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.</p>
5.	<p style="text-align: center;">Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу</p> <p>1. Проаналізувати подолання як процес.</p> <p>2. Охарактеризувати детермінацію подолання стресу.</p> <p>3. Схарактеризувати особисті фактори при подоланні стресу.</p> <p>4. Охарактеризувати соціальні фактори при подоланні стресу.</p> <p>5. Визначити ресурси подолання стресу. Види ресурсів.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу.</p> <p>2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу.</p>
6.	<p style="text-align: center;">Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу</p> <p>1. Охарактеризувати проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні стратегії подолання стресу.</p> <p>2. Порівняти та визначити ефективність кожної стратегії.</p> <p>3. Охарактеризувати неефективні стратегії подолання стресу.</p> <p>4. Охарактеризувати основні стилі подолання стресу.</p> <p>5. Визначити ефективність таких стилів подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних способів подолання стресу.</p> <p>2. Проаналізувати підходи щодо класифікації стратегій подолання.</p>
7.	<p style="text-align: center;">Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу</p> <p>1. Охарактеризувати особливості особистості, що позитивно впливають на можливості подолання стресу.</p> <p>2. Визначити особливості особистості, що заважають долати стрес.</p> <p>3. Проаналізувати взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик стресу.</p> <p>4. Визначити вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу.</p> <p>5. Охарактеризувати моделі характерної риси або схильності.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Охарактеризувати індивідуально-типологічні особливості особистості та їх вплив на подолання стресу.</p> <p>2. Охарактеризувати можливості методів самовиховання в процесі подолання стресу.</p>
8.	<p style="text-align: center;">Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу</p> <p>1. Схарактеризувати основні прийоми управління стресом.</p> <p>2. Охарактеризувати прийоми управління функціональним станом психологічного стресу.</p> <p>3. Визначити ефективність енергетичного, сенсорного, інформаційного, афекторного, активаційного компонентів управління функціональним станом психологічного стресу.</p> <p>4. Проаналізувати психологічні особливості саморегуляції в стані стресу.</p> <p>5. Визначити особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією.</p> <p>Завдання на СР:</p> <p>1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних прийомів управління стресом.</p>

9.	<p style="text-align: center;">Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити взаємозв'язок між соціально-психологічним кліматом в колективі та стресом. 2. Охарактеризувати невербальні та вербальні способи взаємодії в колективі. 3. Охарактеризувати невербальні способи взаємодії в колективі, що призводять до виникнення стресу. 4. Охарактеризувати неефективні вербальні способи взаємодії в колективі що, призводять до виникнення стресу. 5. Охарактеризувати основні методи та прийоми оцінки професійної придатності. 6. Визначити основні способи адаптація до праці. <p>Завдання на СР:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризувати прийоми психологічної профілактики стресів і синдрому емоційного вигорання. 2. Охарактеризувати методики з виявлення стрес-симптомів.
----	---

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Аспіранти самостійно опрацьовують питання:

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 2.2. Методологія подолання стресу.

Методологічні засади подолання стресу. Психологічні аспекти подолання стресу. Подолання стресу, адаптація та види емоційних реакцій. Класифікація способів подолання. Проблемно-орієнтований підхід. Когнітивний підхід.

Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу.

Характеристика особливостей особистості, що позитивно впливають на можливості подолання стресу. Характеристика особливостей особистості, що заважають долати стрес. Взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик стресу. Вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу. Характеристика моделі характерної риси або схильності.

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

7. 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 та 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 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>

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

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 аспіранта 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 (PCO)

Поточний контроль: опитування за темою заняття, реферат.

Календарний контроль: проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу.

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.

1. Робота на семінарських заняттях (максимальна кількість балів – 27 балів (максимальна кількість балів на 1 занятті – 3):

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	3
активна участь у проведенні заняття; надання правильних відповідей або правильне вирішення завдань з незначними неточностями, порушеннями логіки викладення відповіді чи обґрунтування при вирішенні задачі	2
надання відповідей з чисельними значними похибками або вирішення задачі з грубими помилками, вирішення задачі без обґрунтування	0

Аспірант отримує 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 аспіранта.

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

2. Виконання індивідуального завдання (реферату) (максимальна кількість балів складає 23):

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	19-23
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	13-18
тема реферату актуальна, але план та зміст реферату не достатньо розкривають обрану	7-12

тему, немає аналітичних висновків аспіранта, при підготовці реферату використано достатня кількість нормативних та наукових джерел	
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	1-6
реферат не зараховано (не виконано)	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 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	25-22
відповідь на поставлене питання, але неповна або не достатньо чітка, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта з матеріалом лекцій та підручника; певні неточності у відповіді	21-18
достатньо поверхова відповідь на поставлене питання; неправильне розуміння суті питання; суттєві помилки у відповіді	17-15
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 реферату та складання екзамену, підсумовуються та переводяться до оцінки за університетською шкалою відповідно до таблиці:

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
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 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 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; посилення 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 та педагогіки Блохіною Іриною Олександрівною

Ухвалено кафедрою психології та педагогіки (протокол № 12 від 18.05.2022 р.).

Погоджено методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 1 від 31.08.2022 р.).

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., лівє – 3 см, правє – 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 23 бали. 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.

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.