

**Рівненський державний гуманітарний університет**  
**Інститут психології і педагогіки**  
**Психолого-природничий факультет**  
**Кафедра вікової та педагогічної психології**

<b>Назва дисципліни</b>	Психологія стресу
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	<u>4,0</u> кредита / <u>120</u> годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	залік
<b>Викладач (і)</b>	Назаревич Вікторія Вячеславівна
<b>Профайл викладача (ів) на сайті кафедри, в соцмережі</b>	Google Scholar: <a href="https://bit.ly/3jVmjXX">https://bit.ly/3jVmjXX</a> Facebook: <a href="https://facebook.com/nazarevich.v.v">facebook.com/nazarevich.v.v</a>
<b>Е-mail викладача:</b>	<a href="mailto:nazarevich.v@gmail.com">nazarevich.v@gmail.com</a>
<b>Посилання на освітній контент дисципліни в CMS Moodle (за наявності) або на іншому ресурсі</b>	<a href="https://psuhologia.in.ua">https://psuhologia.in.ua</a>
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Консультації</b>	<i>Очні консультації: Щосереди з 11 до 13</i> <i>Онлайн-консультації: Щосереди</i>

## **Цілі навчальної дисципліни**

Програма з курсу «Психологія стресу» відповідає навчальному плану підготовки магістрів спеціальності 073 «Менеджмент» галузі знань 07 «Управління та адміністрування».

Дисципліна «Психологія стресу» виступає основою для вивчення різних видів психічних проявів стресу та його наслідків у здійсненні професійної діяльності. Вона знайомить студентів з предметом психології стресу як науки що вивчає історико-методологічні основи психоемоційних змін при впливах стресових умовах, її прикладними завданнями виступає, розкриття основних психологічних проблем при організації психологічної допомоги різного типу і на різних стадіях життєвого циклу при наявних стресових ознаках особистості.

У своєму змісті дисципліна орієнтована на сучасні моделі професійної діяльності в галузі спеціальної психології, медичної психології та психології в закладах соціального спрямування. У лекційній частині дається обґрунтування особливого розуміння процесу стресу в міждисциплінарних галузях наукового знання. Розглядається структура формування стресових реакцій як змістовних змін в розвитку психіки особистості в наслідок впливу стресових факторів різного характеру. Знання, отримані студентами в ході вивчення дисципліни «Психологія стресу», повинні забезпечити їм можливість вироблення обґрунтованої професійної позиції по відношенню до проблем розуміння, діагностики та формування системи допомоги особам із прояви стресових станів.

**Мета** навчальної дисципліни полягає в формуванні теоретичних знань та практичної підготовки для забезпечення психологічного допомоги при роботі із проявами стресу і ПТСР у клієнтів.

### **Завдання курсу:**

1. вивчення студентами сучасних концепцій біологічного і психологічного стресу, його впливу на психічне і соматичне здоров'я;
2. розгляд закономірностей його розвитку, чинників, сприяючих його модифікації в еустрес або дистрес;
3. визначення особливостей професійних стресів, методів саморегуляції і психотерапії стресових станів. вивчення проявів психотравматичного психологічного процесу;
4. визначення механізмів впливу стресу на поведінкові та емоційні прояви;
5. розробка методологічних основ формування реабілітаційних програм;
6. оволодіння технічними прийомами комплексної діагностики особистості;
7. формування навичок професійного психологічного діагностування і корекції.

### **Програмні компетентності:**

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності спеціальності (СК):*

СК8. Здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом.

СК11. Здатність до адаптації та дії в нових ситуаціях і критичних умовах.

СК12. Здатність дослідити та визначити проблему, а також ідентифікувати обмеження, зокрема ті, що пов'язані з питаннями сталого розвитку, здоров'я і безпеки та оцінками ризиків.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН10. Демонструвати лідерські навички та вміння працювати в команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.

ПРН14. Використання знань з психології при розв'язуванні управлінських завдань в освітній сфері.

## **Передумови вивчення дисципліни для формування програмних результатів навчання та компетентностей**

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Психологія стресу» значно підвищиться, якщо студент попередньо опанував матеріалом таких дисциплін як: «Психологія управління», «Комунікативний менеджмент».

Мотивація здобувачів вищої освіти, підвищить сукупність знань, умінь, навичок, інших компетентностей, набутих особою у процесі навчання за певною освітньо-професійною, освітньо-

науковою програмою підготовки дисципліни «Психологія стресу», які можна ідентифікувати як базові мотивації до наукової діяльності та здійснення практичної діяльності.

Спільна (групова) діяльність сприятиме підвищенню якості наукового потенціалу студента.

Самостійна діяльність здобувачів вищої освіти забезпечить здатність застосовувати знання та розуміння для виконання завдань і розв'язання наукових задач і проблем. Наукові уміння поділяються на когнітивні (інтелектуально-творчі) і практичні на основі майстерності з використанням методів, матеріалів, інструкцій та інструментів методів наукового пізнання.

### **Перелік тем**

#### **Змістовий модуль № 1. Основні поняття психології стресу**

- 1.1. Психологія стресу як навчальна дисципліна.
- 1.2. Поняття стресу та стресостійкості.
- 1.3. Стресові стани, їх механізми.
- 1.4. Види стресу.
- 1.5. Стрес та стресові ситуації: динамічна складова.

#### **Змістовий модуль № 2. Особливості посттравматичних стресових розладів**

- 2.1. Посттравматичний стресовий розлад.
- 2.2. Екстрена психологічна допомога.
- 2.3. Психологічні методи регуляції стресу.
- 2.4. Регуляція стресу в освітньому середовищі.
- 2.5. Психологічні методи регуляції в умовах педагогічного супроводу.

### **Рекомендована література та інформаційні ресурси**

#### **Основна:**

1. Андрющенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакотерапия, 2000. № 4. Т. 2.
2. Алексеева Л.С. (ред.) Психологическая помощь пострадавшим от семейного насилия: Научно-методическое пособие / – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2000.
3. Бадхен А.А. (ред.). Методическое пособие по работе с посттравматическим стрессовым расстройством. Михайлова Т.И., Певзнер М.М. (сост.). СПб., ин-т ГАРМОНИЯ, 2001.
4. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. Изд. Института психотерапии, М., 2000.
5. Селье Г. Психофизиология стресса. М., 1991.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., Прогресс, 1979.
7. Синягина Н.Ю., Пазекова Г.Е., Пискунова Е.Ю. Психологическая реабилитация детей и подростков, подвергшихся насилию. М., Вузовская книга, 2001.
8. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. СПб., ЭЛБИ, 2003.
9. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб., Питер, 2001.
10. Хейли Дж. Необычная психотерапия. Психотерапевтические техники Милтона Эриксона. СПб., 1995.
11. Черепанова Е.М., Психологический стресс. М., Академия, 1996.

#### **Додаткова:**

1. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 1993. – 399 с.
2. Волошин В.М. Клиническая типология посттравматических стрессовых расстройств и вопросы дифференцированной психофармакотерапии // Психиатрия и психофармакотерапия, 2001, № 4. Т. 3.
3. Догадана М. А., Пережогин Л. О. Выявление, профилактика, реабилитация потерпевших. М.: Сам себе адвокат, 2000.

4. Дональд К. Внутренний мир травмы. Екатеринбург, «Деловая книга», 2000.
5. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. СПб., Речь, 2003.
6. Ильина СВ. Влияние пережитого в детстве насилия на возникновение личностных расстройств // Вопросы психологии. 1998. № 6. С. 65-74.
7. Калмыкова Е.С., Е. А. Миско, Тарабрина Н. В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // Психологический журнал, 2001. Т. 22, № 4, с. 70-80.
8. Конторович В. А., Анцупова Г. Л. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих – участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи. Ростов-на-Дону, 2001.
9. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М., Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
10. Маришук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001.
11. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М., Смысл, 2002.
12. Минигалиева М.Р. Психологическая помощь первичным жертвам катастроф и террористических актов // Психология зрелости и старения, № 4 (16), зима, 2001.
13. Михайлова Н. Ф. Повседневный стресс в семьях здоровых и больных неврозами// Материалы конгресса по детской психиатрии. М., 25-28 сентября 2001. С. 42-43.
14. Пергаменщик Л.А., Гончарова С.С, Яковчук М.И. Преодоление психологических травм. – Мн.: НИО, 1999
15. Перри Г., Как справиться с кризисом. М., Педагогика-пресс, 1995.
16. Попов Ю. В., Вид В. Д. Современная клиническая психиатрия. СПб., Речь, 2000.
17. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск, Харвест, 1999.
18. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004.
19. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб. –М., Сова – Эксмо, 2003.
20. Филатов Ф.Р. Основы психологической помощи детям – жертвам экстремальных ситуаций // Работник социальной службы. 2000, № 3, с. 87-92.
21. Юрьева Л.Н. История, культура, психические и поведенческие расстройства. М., Сфера, 2002.

**Посилання на сайти:**

- <http://hoshovskyi.blogspot.com/2013/06/blog-post.html>
- <http://bukvar.su>
- <http://textbooks.net.ua/content/view/5582/47/>
- <http://www.nbu.gov.ua/>
- <https://www.library.gov.ua/>
- <http://www.libr.rv.ua/>

**Технічне й програмне забезпечення /обладнання**

У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з деканатом, викладачами і методистами кафедри з приводу проведення навчальних занять і консультацій. У міжсесійний період комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) та оргтехніку для комунікацій з деканатом, кафедрою, викладачами з метою виконання завдань самостійної роботи.

**Види та методи навчання і оцінювання**

Код компетентності (згідно ОПП)	Назва компетентності	Код програмного результату навчання	Назва програмного результату навчання	Методи навчання	Методи оцінювання результатів навчання
СК8	Здатність використовувати психологічні технології роботи з персоналом.	ПРН10	Демонструвати лідерські навички та вміння працювати у команді, взаємодіяти з людьми, впливати на їх поведінку для вирішення професійних задач.	МН1, МН2, МН3	МО2, МО5
		ПРН14	Використання знань з психології при розв'язуванні управлінських завдань в освітній сфері.	МН1, МН2, МН3	МО5, МО7, МО8
СК11	Здатність до адаптації та дії в нових ситуаціях і критичних умовах.	ПРН1	Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах.	МН1, МН3, МН4, МН6, МН7	МО2, МО7, МО9
		ПРН6	Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність.	МН1, МН2, МН3, МН6	МО2, МО5, МО6
СК12	Здатність дослідити та визначити проблему, а також ідентифікувати обмеження, зокрема ті, що пов'язані з питаннями сталого розвитку, здоров'я і безпеки та оцінками ризиків.	ПРН1	Критично осмислювати, вибирати та використовувати необхідний науковий, методичний і аналітичний інструментарій для управління в непередбачуваних умовах.	МН1, МН3, МН4, МН6, МН7	МО2, МО7, МО9
		ПРН2	Ідентифікувати проблеми в організації та обґрунтовувати методи їх вирішення	МН1, МН3, МН4, МН6, МН7	МО2, МО5, МО9
		ПРН6	Мати навички прийняття, обґрунтування та забезпечення реалізації управлінських рішень в непередбачуваних умовах, враховуючи вимоги чинного законодавства, етичні міркування та соціальну відповідальність.	МН1, МН2, МН3, МН6	МО2, МО5, МО6

## МЕТОДИ НАВЧАННЯ

МН1 –словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);

МН2 –практичний метод (лабораторні та практичні заняття);

МН3 –наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);

МН4 – робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування, анотування, рецензування, складання реферату);

МН5 –відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);

МН6 –самостійна робота (розв'язання завдань);

МН7 – індивідуальна науково-дослідна робота.

## МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

МО1 –екзамени;

МО2 –усне або письмове опитування

МО3 - колоквіум,

МО4 –тестування;

МО5 – командні проєкти;

МО6 – реферати, есе;

МО7 – презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

МО8 – презентації та виступи на наукових заходах;

МО9 – захист лабораторних і практичних робіт;

МО10 –залік.

### Система та критерії оцінювання у Рівненському державному гуманітарному університеті

Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми / виду діяльності може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в розподілі балів, які отримують здобувачі вищої освіти при вивченні дисципліни.

Результат освітньої діяльності здобувача вищої освіти оцінюється згідно Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти РДГУ за такими рівнями та критеріями:

Суми балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить і опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні здібності	Високий (творчий)	відмінно	зараховано

82-89	B	добре	здобувач вищої освіти вільно володіє теоретичним матеріалом, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
74-81	C	добре	здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, загалом самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, з-поміж яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
64-73	D	задовільно	здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, з-поміж яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	зараховано
60-63	E	задовільно	здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

*Підсумкова (загальна) оцінка з навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове оцінювання рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за практичну діяльність; оцінка за ІНДЗ та оцінка за екзамен.*

### Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Поточне тестування та самостійна робота											Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2					ІНДЗ	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	20	100
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Модульний контроль – 5					Модульний контроль – 5						

### Розподіл балів за видами діяльності

№	Вид навчальної діяльності	Оціночні бали	Кількість балів
T1	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
T2	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
T3	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
T4	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	



	заняття)		
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Т5	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Модульний контроль (тестування)		5	5
Т6	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Т7	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Т8	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Т9	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	

	заняття)		
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Т10	Робота на лекційних заняттях, опорні конспекти лекцій	1	7
	Виступ на практичному занятті	2	
	Доповнення на семінарському занятті (за матеріалами додаткової літератури)	1	
	Участь у дискусії, обговоренні питань під час основного виступу	1	
	Самостійна робота (конспект підготовки до практичного заняття)	1	
	Виконання завдань самостійної роботи (підготовка презентацій, есе, рефератів тощо)	1	
Модульний контроль (тестування)		5	5
ІНДЗ (розробка командних проєктів, виконання науково-дослідних завдань)		20	20
Разом		100	100

### Політика дисципліни

При організації освітнього процесу здобувачі вищої освіти, викладачі, методисти та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу у РДГУ, Положення про академічну доброчесність, Положення про оцінювання знань і умінь здобувачів вищої освіти, Положення про практики, Положення про внутрішнє забезпечення якості освіти.

Кожен викладач ставить здобувачам вищої освіти систему вимог та правил поведінки здобувачів вищої освіти на заняттях, доводить до їх відома методичні рекомендації щодо виконання різних видів робіт. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнь на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін.

### Політика доброчесності

Здобувач вищої освіти виконуючи самостійну або індивідуальну роботу повинен дотримуватись політики доброчесності. У разі наявності плагіату в будь-яких видах робіт здобувача вищої освіти він отримує незадовільну оцінку і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.