

**Силабус навчальної дисципліни
«Психологія стресу»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Рівень вищої освіти: початковий (короткий) цикл

Курс: II

Семестр: IV

Факультет	Соціальної та психологічної освіти
Кафедра	Психології
Викладач	ПІБ: Дудник Оксана Андріївна Посада: доцент кафедри психології E-mail: o.a.dudnyk@udpu.edu.ua
Лінк на освітній контент дисципліни	https://moodle.dls.udpu.edu.ua/
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна вибіркового компонента
Заг. обсяг дисципліни: кредити ЄКТС / години	4 / 120
Обсяг дисципліни (години) та види занять	Денна форма: лекції (30 год.), практичні (30 год.), самостійна робота (60 год.)
Політика дисципліни	<p>Академічна доброчесність. Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності.</p> <p>Списування під час практичних занять та модульних та підсумкових контролів заборонені. Забороняється публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань здобувачів. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату. Дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел та виявлення інших порушень академічної доброчесності в письмовій формі здобувача є підставою для її не зарахування викладачем незалежно від масштабів плагіату.</p> <p>Відвідування занять. Відвідування занять є обов'язковим. Під час лекцій та семінарських занять не припустимо відволікатись розмовами, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь-який інший спосіб. Не пропускати лекції та семінарські заняття, про відсутність з поважної причини доводити до відома викладача заздалегідь. Здавати й захищати самостійні роботи та завдання у визначені терміни. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, сімейні обставини – за погодженням із деканом факультету) та в умовах карантину навчання відбувається в он-лайн формі. Самостійна робота та опрацювання рекомендованої літератури і матеріалів є необхідною умовою для вивчення курсу.</p> <p>Креативна ініціатива здобувача вищої освіти. Під час виконання індивідуальних завдань творчого характеру здобувачі вищої освіти досліджують та аналізують інноваційні процеси в галузі психології та освіти, творчо підходять до пошуку джерел та формують схеми вирішення проблем у сфері діяльності психологічної служби. Позитивно оцінюється набуття компетентностей у неформальній освіті (онлайн-курси, участь у проектах і т.п.) та участь у науковій роботі (написання статей, тез, участь у конференціях, круглих столах, семінарах).</p>
Що будемо вивчати?	Історію вчення про стрес, сучасні концепції стресу та методи дослідження стресових станів, причини виникнення стресу, закономірності його розвитку, особливості впливу на психологічне та соматичне здоров'я, шляхи попередження та подолання стресу.
Чому це треба вивчати?	Мета курсу – сприяти засвоєнню здобувачами знань про психологічні особливості стресу, причини виникнення та механізми

	розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції..
Яких результатів можна досягнути?	<ul style="list-style-type: none"> – Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань – Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. <p>Навички Soft skills – критичне мислення, креативне мислення, ситуаційна обізнаність, вміння виступати перед аудиторією, розвиток соціальних навичок та емоційного сприйняття, здатність бути дипломатичним і тактовним.</p>
Як можна використати набуті знання та уміння?	<ul style="list-style-type: none"> – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. – Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. – Здатність бути критичним і самокритичним. – Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. – Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації. – Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову). – Здатність дотримуватися норм професійної етики
Зміст дисципліни	<p>Вступ до психології стресу Фізіологія та форми прояву стресу Причини виникнення психологічного стресу Особливість професійних стресів Сімейні стреси Травматичний стрес Посттравматичний стресовий розлад Діагностика стресового стану Управління стресом Зміна ставлення до проблеми та її реінтерпретація Перша психологічна допомога Психологічні методи регуляції стресу</p>
Обов'язкові завдання	Опрацювання теоретичного матеріалу, питань до практичних занять, виконання модульного та підсумкового тестування, ІНДЗ.
Міждисциплінарні зв'язки	Загальна психологія, Психологічна служба в освітньо-інклюзивному середовищі, Вікова та педагогічна психологія, Історія психології, Психологія особистості та осіб з ООП, Психодіагностика, Технології корекційно-розвивальної роботи
Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 2. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одісея подолання. (психологічна терапія) К. : Каравела, 2021. 248 с. 3. Кокун О. М. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. К.: Центр учбової літератури, 2023.- 54 с. 4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ.навч. закл. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с. https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf 5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Біла І. М., Лазос Г. П. Київ, 2015. 232 с.

Поточний контроль	Виконання практичних завдань, модульний контроль, ІНДЗ, теми для самостійного опрацювання.
Підсумковий контроль	Екзамен

Розробник



О.А. Дудник