

**Силабус навчальної дисципліни
«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Курс: II

Семестр: 3

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/course/modedit.php?update=758476&return=0&sr=0
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна обов'язкового 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.)
	Заочна форма: лекції (6 год.), практичні (8 год.), самостійна робота (106 год.)
Політика дисципліни	<p>Академічна доброчесність. Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності. 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?	ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань ПРН12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. Навички Soft skills – критичне мислення, креативне мислення, ситуаційна обізнаність, вміння виступати перед аудиторією, розвиток соціальних навичок та емоційного сприйняття, здатність бути дипломатичним і тактовним.
Як можна використати набуті знання та уміння?	ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. ФК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій ФК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) ФК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики
Зміст дисципліни	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. Зміна ставлення до проблеми та її реінтерпретація. Управління стресом. Перша психологічна допомога. Психологічні методи регуляції стресу.
Обов'язкові завдання	Опрацювання теоретичного матеріалу, питань до практичних занять, виконання модульного та підсумкового тестування, ІНДЗ.
Міждисциплінарні зв'язки	Загальна психологія, вступ до спеціальності, вікова та педагогічна психологія, історія психології, психологія спілкування, соціальна психологія поведінки особистості.
Інформаційне забезпечення (з репозитарію, фонду бібліотеки УДПУ та ін.)	1. Псатій А. В. Стресостійкість. Київ : Шкільний світ, 2021. 103 с 2. Титаренко Т. М. Випробування кризою. Одісея подолання. (психологічна терапія) К. : Каравела, 2021. 248 с. 3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. 4. Кокун О.М. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки. Київ : Центр учбової літератури, 2023. 53 с. 5. Герасименко Л. О. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад . Київ : Медицина, 2023. 119 с. 6. 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
Поточний контроль	Виконання практичних завдань, модульний контроль, ІНДЗ, теми для самостійного опрацювання.
Підсумковий контроль	Екзамен

Розробник



Оксана ДУДНИК