

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ (ВИБІРКОВА)

Ступінь вищої освіти:	бакалавр
Спеціальність:	053 «Психологія/ Практична психологія»
Рік підготовки:	4
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	5.0
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	Залік

Автор курсу та лектор:

к. психол. наук, доцент Побокіна Галина Миколаївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи

посада

pobokina@snu.edu.ua

електронна адреса

+38-066-923-16-16

телефон

+38-066-923-16-16

Viber, телеграм

месенджер

аудиторія за

розкладом

консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:

Метою лекційних занять за дисципліною розширити наукові уявлення та поглибити теоретичні знання про закономірності функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в умовах стресу, причини виникнення та механізми його розвитку, а також основні методики діагностики стресових станів, вплив стресу на організм людини; сформувати у здобувачів критичне мислення, стресостійкість та здатність до професійної мобільності.

Метою самостійної роботи за дисципліною є засвоєння студентом навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача; переорієнтація із лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму та на організацію самоосвіти студента; поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Результати навчання:

Знання: сприятиме наявності у майбутніх спеціалістів психологічних навичок, аналізування теоретичних підходів до вивчення стресу; виявлення внутрішніх та зовнішніх психічних ресурсів стресостійкості особистості; використання отриманих знань, як методологію системного підходу до розгляду стресу; ілюстрування прикладів закономірності та особливості функціонування та розвитку психічних явищ; складання планів консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта; встановлення ефективності власних дій; складання програм психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної

допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, відповідно до запиту; пропонування власних способів вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності; приймання власних рішень щодо їхнього розв'язання.

Вміння: розкриття різні підходів до поняття стресу, причин виникнення, його форм, динаміки, оцінки, а також формування знань, умінь та практичних навичок щодо най більш ефективних способів запобігання негативних наслідків стресу.

Передумови до початку вивчення:

Для опанування дисципліни «Психологія стресу та стресових розладів» студент повинен мати знання з дисциплін «Загальна психологія», «Соціальна психологія», «Психологія особистості», «Психотерапія», «Клінічна психологія» тощо.

Мета курсу (набуті компетентності)

Мета викладання дисципліни полягає у розширенні наукового уявлення та поглиблення теоретичних знань про закономірності функціонування психіки і життєдіяльності індивіда в умовах стресу, причини виникнення та механізми його розвитку, а також основні методики діагностики стресових станів, вплив стресу на організм людини; сформувати у здобувачів критичне мислення, стресостійкість та здатність до професійної мобільності.

Вивчення даного навчального курсу призначене для формування, удосконалення та розвитку у здобувача вищої освіти наступних компетентностей:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

СК 1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати й узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК 7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

Що забезпечується досягненням наступних програмних результатів навчання:

ПР 1. Визначати, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПР 2. Демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування психічних явищ у контексті професійних завдань.

ПР 4. Здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки.

ПР 6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, вміння дотримуватися процедури дослідження.

ПР 7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Поняття загального адаптаційного синдрому. Основні концепції стресу. Стадії стресу. Класифікація видів стресу	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
2	Особливості професійного вигорання	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Загальні закономірності професійних стресів. Особливості професійного стресу. Особливості навчального стресу. Екзаменаційний стрес	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
3	Екстремальні ситуації	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації. Гострий стрес як відповідь на екстремальну ситуацію. Типологія екстремальних ситуацій. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
4	Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації. Травматичний досвід.	денне 4/0/4 заочна 1/0/1	Визначення поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Симптоми ПТСР. Фази розвитку ПТСР. Фактори ризику розвитку ПТСР: категорії людей. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. Принципи роботи з ПТСР. Психокорекційне втручання при ПТСР. Психічна травма та травматичний досвід. Динаміка переживання травматичної ситуації. Суїцидальна поведінка. Реакції горя. Психосоматичні реакції на стрес.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
5	Методи діагностики стресових станів	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Оцінка стресових станів. Симптоми стресу. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. Вплив стресу на організм людини.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування.
6	Зміна ставлення до проблеми та її інша інтерпретація	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
	Загальна кількість аудиторних годин:	денне 14/0/14 заочне 2/0/2		

Рекомендована література

1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. - К. : Університет «Україна», 2023. - 266 с. ISBN 978-966-388-665-7

2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учб. літ., 2021. – 388 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 159 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 2 [Електронний ресурс] :навч. посіб. / за ред. Л. Царенко. – Київ, 2018. – 240 с. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).
5. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. – 476 с.
6. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с. ISBN 978-617-527-235-0
7. Адаптаційний потенціал особистості: монографія / Н.Є. Завацька, П.С. Білецький, І.В. Ващенко, Ю.А. Завацький, О.В. Кованда, Л.В. Спицька, М.В. Тоба, Р.П. Шевченко / За заг. ред. проф. Н.Є. Завацької, проф. Р.П. Шевченко. – К. : ПВТП «LAT&K», 2019. – 239 с.
8. Соціально-психологічні особливості саморегуляції у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії: монографія / Завацька Н.Є., Ахтирська Ю.І., Комар Т.В., Завацький В.Ю., Бурлакова І.А., Жигаренко І.Є. / За наук. ред. Н.Є. Завацької, Ю.І. Ахтирської. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. 180 с. ISBN 978-617-7699-26-1
9. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
10. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського : - навч.-практ. посібник / К.М. Недря. Дніпро. Дніпроп-держ-ун-т внутр-справ, 2020. 124 с.
11. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>
12. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>
13. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
14. <http://www.nbuiv.gov.ua/>-Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського.

Методичне забезпечення

1. Орієнтація на клієнта: практичний poradnik для юриста системи надання БПД. Посібник. /Автори Арцимович А.О., Бреус С.М., Гошовський В.Ю., Ібрагімова І.М., Кулішова Т.В., Марчук М.Є., Марчук Н.І., Мередова А.Х., Сінчук О.А./ Ред – Гриб О.К., Тертичка О.В. – К.: Проект «Доступна та якісна правова допомога в Україні», 2019. Режим доступу: <https://gala-project-2.gitbook.io/robota-z-kl-ntami-pos-bnik/>, вільний. Дата публікації: 10.09.2019

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	10 (по 1,43 балів за 1 ЛК)
Практичні заняття	28 (7 практичних по 4 бали за 1 ПК)

Самостійна робота (контрольні роботи, реферати, есе, презентації, опрацювання наукової літератури тощо)	32
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	30
Разом	100

Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення (використання ідей, розробок, тверджень, статистичних або експериментальних відомостей інших авторів) повинні бути оформлені відповідними посиланнями на першоджерела. Списування або копіювання є категорично забороненими. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів. Здобувачі вищої освіти самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей).

Перезарахування кредитів, отриманих у неформальній освіті:

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Завдання і заняття:

Усі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

На заняття здобувачі вищої освіти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачі вищої освіти:

- дотримуються етичних правил поведіння;
- знаходяться на своєму навчальному місці;
- не заважають викладачу проводити заняття та іншим здобувачам навчатися.

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.