

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Факультет гуманітарної та економічної освіти
Кафедра психології**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Ректор



С. О. Омельченко

“27” червня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСА
підготовки здобувачів
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
за освітньо-професійною програмою Психологія
мова навчання українська

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник:

Погрібна А.О. - доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук.

Рецензенти:

Свіденська Г.М. - доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук,
доцент;

Мелоян А.Е. – завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук,
професор.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри психології
Протокол № 12 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри, кандидат психологічних наук, професор Мелоян А.Е.



Погоджено групою забезпечення спеціальності 053 Психологія

Керівник групи забезпечення: завідувач кафедри психології, кандидат
психологічних наук, професор Мелоян А.Е.



Затверджено та рекомендовано до впровадження вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р., протокол № 9

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 3	Вибіркова	
Загальна кількість годин – 90	Рік підготовки:	
	2-й	2-й
	Семестр	
	3-й	3-й
	Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: контактних – 3,2 самостійної роботи студента – 3,8	18 год.	10 год.
	Практичні	
	10 год.	8 год.
	Лабораторні	
	0 год.	0 год.
	Самостійна робота	
	62 год.	72 год.
	Вид контролю: залік	

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія стреса» є засвоєння здобувачами теоретико-методологічних основ психології стресу, оволодіння ними практичними вміннями і навичками щодо використання психологічних методів діагностики, профілактики й корекції стресу в сучасних умовах.

2. МАТРИЦЯ

результатів навчання, методів навчання, методів контролю з навчальної дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСА»

Результати навчання	Методи навчання	Методи контролю
<ul style="list-style-type: none"> - Розуміти та вміти оперувати категоріально-термінологічним апаратом психології стресу, знати психологічні моделі та теорії стресу, типи стресових ситуацій, причини виникнення стресів; вміти використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології для пошуку, збору і візуалізації інформації; - Вміти підбирати психодіагностичний інструментарій, найефективніші психодіагностичні методи щодо психологічного дослідження різних аспектів проблеми стресу; - Вміти робити психологічний прогноз щодо психологічних аспектів діяльності та поведінки людини в стресових ситуаціях, динаміки його протікання, особливостей трансформації особистості в умовах стресу; - Вміти адекватно підбирати методи психопрофілактики та психокорекції стресових станів, розробляти та впроваджувати програми індивідуальної та групової корекції стресових станів та їх психологічних причин, оцінювати їх якість; - Вміти розробляти та застосовувати сучасні навчальні технології, спрямовані на популяризацію психологічних знань щодо підвищення стресостійкості, розвитку адаптаційних ресурсів, розкриття значення психологічних факторів для збереження психологічного здоров'я тощо; - Вміти визначати різноманітні реакції на стресову ситуацію, особливо психотичного та невротичного рівня, бачити межі власної компетентності та приймати рішення щодо перенаправлення клієнтів з неадекватними формами переживання психічної травми до відповідних фахівців; - Керуватись етичним кодексом психолога та нормами закону в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії; 	<p>словесний метод (проблемні й оглядові лекції, дискусія); практичний метод (практичні заняття); наочний метод (метод демонстрацій); робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування); відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); самостійна робота (підготовка тренінгових та психотехнічних вправ, творчих та проблемних завдань тощо); студентоцентрований, проблемно-орієнтований, комунікативний, професійно-орієнтований підходи до навчання.</p>	<p>спостереження за навчальною діяльністю здобувачів; усне та письмове опитування; оцінювання самостійної роботи (навчальний проект, конспект психопрофілактичного заходу, протоколи психодіагностичного дослідження, есе, психокорекційна програма); тестування; залік.</p>

- Знати та вміти надавати різноманітну психологічну допомогу при стресах, володіти сучасними психопрофілактичними, корекційно-розвивальними та психотерапевтичними методами у галузі стрес-менеджменту;

- Вміти розкривати сутність понять еустрес та дистрес, механізмів переходу початкового стресу в дистрес, визначати відмінні риси травми і стресу, структурні компоненти захисно-копінгової поведінки тощо, аналізувати шляхи вирішення проблем, пов'язаних з категорією «стресу», в складних життєвих та професійних ситуаціях;

- Забезпечувати психологічну допомогу, психологічний супровід особам, що знаходяться у стресовому стані, враховуючи індивідуальну чутливість до стресу;

- Розробляти програми психологічної допомоги для роботи з особами в кризовому стані, особами, що мають ознаки травматичного стресу, гострого стресового розладу, ПТСР, бойової психічної травми та т.п.;

- Вміти самостійно визначати завдання професійного та особистісного розвитку, займатися самоосвітою, усвідомлювати соціальну значущість майбутньої професії.

3. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин							
	Денна форма				Заочна форма			
	усього	зокрема			усього	зокрема		
		л	пр	с.р.		л	пр	с.р.
Тема 1. Вступ до психології стреса.	14	4	2	8	10	2	2	6
Тема 2. Психологія стресових ситуацій.	14	4	2	8	10	2	2	6
Тема 3. Причини виникнення стресів.	10	2	-	8	8	2	-	6
Тема 4. Трансформація особистості при стресах.	12	2	2	8	10	2	2	6
Тема 5. Захисно-копінгова поведінка особистості.	14	2	2	10	18	-	-	18
Тема 6. Психологічна допомога при стресах.	26	4	2	20	34	2	2	30
Разом:	90	18	10	62	90	10	8	72
Усього годин	90	18	10	62	90	10	8	72

4. Програма навчальної дисципліни

4.1. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Вступ до психології стреса.	4	2
2.	Психологія стресових ситуацій.	4	2
3.	Причини виникнення стресів.	2	2
4.	Трансформація особистості при стресах.	4	2
5.	Захисно-копінгова поведінка особистості.	4	-
6.	Психологічна допомога при стресах.	2	2
	Разом	18	10

4.2. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Стрес як біологічна і психологічна категорія.	2	2
2.	Види та динаміка стресів.	2	2
3.	Негативні наслідки тривалого стресу.	2	2
4.	Механізми подолання стресу.	2	-
5.	Управління стресом.	2	2
	Разом	10	8

4.3. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Методологічні проблеми психології стресу.	26	20
2.	Особливості адаптації людини до несприятливих стресогенних факторів життєдіяльності.	16	22
3.	Психопрофілактика та психокорекція стресових станів.	20	30
	Разом	62	72

5. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів навчання здобувачів відбувається у процесі лекції, практичного заняття, самостійної роботи, поточного контролю, консультацій та заліку згідно Положення про контрольні заходи Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

(*посилання: <https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf>*)

Допуск до підсумкового контролю з навчальної дисципліни становить 60 балів, визначається як сумарна мінімальна кількість балів, що необхідно набрати здобувачу вищої освіти для отримання позитивної оцінки «задовільно». При цьому межа незадовільного навчання становить 59 балів. Максимальна оцінка становить 100 балів.

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

За накопичувальною 100- бальною шкалою	За національною шкалою	
	для екзаменів, звітів з практики, курскових робіт	для заліків
90 – 100 балів	відмінно	зараховано
89 – 75 балів	добре	
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	не зараховано
0 – 25 балів	неприйнятно	

Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Якщо здобувач хоче покращити оцінку семестрового контролю, то у відведений час він може одержати додаткові бали.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за *лекціями* здійснюється за такими критеріями:

- присутність здобувача на лекції, складання її конспекту та активна участь у перебігу лекції.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих під час перебігу *практичного заняття* здійснюється за такими критеріями:

- під час опитувань – за повну й ґрунтовну відповідь на сформульоване запитання з теми заняття;

- у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за отриманий правильний результат.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти під час *контрольного заходу* здійснюється за правильні відповіді на питання.

Оцінювання *рефератів та презентацій* за визначеними темами здійснюється відповідно до таких критеріїв:

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту має бути ще не менше трьох джерел інформації);

– за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність покликань на літературні джерела;

– за наявність змістовних висновків;

– за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

Унаслідок виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи тієї форми контролю знань кількість балів, яка виставляється здобувачу, може бути знижена:

– за неповну відповідь;

– за кожна неправильну відповідь;

– за невчасне виконання завдання;

– за недостовірність поданої інформації;

– за недостатнє розкриття теми та відсутність висновків;

– за порушення політики академічної доброчесності (*Наказ № 91 від 31.01.2017 року*).

Політика щодо дедлайнів та перескладань, академічної доброчесності, відвідування:

1. Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим.

2. У разі відсутності здобувача на лекції з поважної причини зарахування балів відбувається за такими видами роботи: підготовка опорного конспекту лекції; опрацювання термінологічної бази теми лекції (глосарію).

3. Перескладання теми практичного заняття відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) шляхом виконання контрольних завдань. Списування під час виконання контрольних завдань та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).

4. У разі виявлення плагіату в будь-яких видах робіт здобувача бали за даний вид роботи не зараховуються.

5. Дотримання академічної доброчесності здобувачами ДДПУ передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- надання достовірної інформації щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації (*Положення про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у державному вищому навчальному закладі «Донбаський державний педагогічний університет», с. 7).*

6. Засоби діагностики результатів навчання

Діагностика результатів навчання включає диференційований та об'єктивний облік результатів освітньої діяльності здобувачів і включає наступні блоки:

- контроль засвоєння теоретичних знань (усне та письмове опитування, складання здобувачами конспектів лекцій, обговорення проблемних питань, розв'язання ситуаційних завдань, виконання тренінгових вправ та творчих завдань, виконання аудиторних робіт на практичних заняттях);

- контроль самостійної роботи здобувачів (навчальний проект, конспект психопрофілактичного заходу, протоколи психодіагностичного дослідження, есе, психокорекційна програма).

7. Рекомендована література (основна, допоміжна)

Основна:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 110 с.

2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 324 с.
3. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2018. 165 с.
4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП "Вид. дім "Персонал", 2019. 160 с.
5. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2019. 216 с.

Допоміжна:

1. Валуйко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2018. 106 с.
2. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2019. 188 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2020. 219 с.
4. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу: науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєверодонецьк: СПД Резніков В.С., 2018. 124 с.
5. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. Київ: Кондор, 2019. 278 с.
6. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2019. 228 с.
7. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 2018. 144 с.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>
2. Національна парламентська бібліотека України <http://www.nplu.org>
3. Державна наукова установа "Книжкова палата України ім. Івана Федорова" <http://www.ukrbook.net>
4. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Грушевського <https://biblioteka.od.ua/istoriya-biblioteki/>

5. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка
<http://korolenko.kharkov.com>

6. Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека імені К. А. Тімірязєва <http://www.library.vn.ua>

7. Дніпропетровська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Першочителів слов`янських Кирила і Мефодія <http://www.libr.dp.ua>

8. Електронний каталог бібліотеки ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» - Режим доступу: <https://lib.ddpu.edu.ua>

9. Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека імені І. Франка <http://www.lib.if.ua>

10. http://library.nlu.edu.ua/BIBLIOTEKA/INTERNET/R_4.htm

9. Посилання на дистанційний курс

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2500>

Розробник:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології



А.О. Погрібна