

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»



Ступінь освіти	бакалавр
Спеціальність	Всі спеціальності
Освітня програма	усі
Тривалість викладання	2 семестр
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС (120 годин)
Заняття:	
Лекції, практичні:	2 години на тиждень
Мова викладання	українська

Сторінка курсу в СДО НТУ «ДП»: <https://filosof.nmu.org.ua/ua/students/Students.php>

Кафедра, що викладає: Філософії і педагогіки



Викладачі:

Сахарова Катерина Олександрівна

д.ф., доцент кафедри

Персональна сторінка

E-mail: Sakharova.K@nmu.one

1. Анотація до курсу

Дисципліна «Психологія стресу» є вибірковою навчальною дисципліною, яка має забезпечити формування необхідних теоретичних знань та практичних умінь майбутніх фахівців. У рамках теоретичних розділів дисципліни студенти набувають знання і практичну інформацію з проблеми діагностики та управління стресом в організаційному контексті, знайомляться з методичними засобами, що забезпечують системну діагностику професійного стресу, а також методичними матеріалами для практичного освоєння засобів і прийомів стресменеджменту. Засвоєння практичних знань в рамках дисципліни «Психологія стресу» створює можливість професійного вивчення прийомів нейтралізації стресу. Оволодіння поданими методами нейтралізації та управління стресом дозволяють досягнути оптимального рівня життєдіяльності та психологічного комфорту особистості.

2. Мета та завдання курсу

Мета: формування теоретичних знань та практичної підготовки для забезпечення психологічної допомоги при роботі із проявами стресу і ПТСР.

Завдання курсу:

– **знати і розуміти:** знати фізіологічні закономірності виникнення та розвитку стресу. Встановлювати зв'язки між поведінковими реакціями прояву стресу та причинами його виникнення; розуміти основні причини, що провокують виникнення стресу та аналізувати фактори соціального середовища. Аналізувати вродженні індивідуальні особливості вияву стресу. Критично охарактеризувати суб'єктивні та об'єктивні причини стресу. Розуміти як стиль життя, умови праці впливають на прояв стресу та індивідуальну витривалість організму людини; Знати поняття та загальні закономірності прояву професійних стресів; парадигми професійного стресу. Вміти виділяти основні ознаки професійного вигорання.

– **вміти:** вміти диференціювати поняття «стрес», «психологічний стрес», «психічна напруженість» та «емоційний стрес». Знати основні види, форми та рівні прояву стресу. Розмежовувати причини виникнення біологічного та психологічного стресу; Розрізняти типи реагування на стрес. Визначати як від самооцінки особистості залежить сприйняття стресових ситуацій. Обґрунтовувати взаємозв'язок тривожності та стресу та пояснювати від чого залежить психологічна витривалість. Знати ефективні способи управління стресом

3. Результати навчання

Дисциплінарні результати навчання:

- Продемонструвати *знання* сучасних концепцій біологічного і психологічного стресу, його впливу на психічне і соматичне здоров'я
- Продемонструвати *розуміння* закономірностей розвитку стресу, чинників, сприяючих його модифікації в еустрес або дистрес;
- Опанувати основні методи саморегуляції і психотерапії стресових станів. вивчення проявів психотравматичного психологічного процесу
- Продемонструвати *розуміння* сутності професійних стресів, механізмів впливу стресу на поведінкові та емоційні прояви

4. Структура курсу

Тижні	Тематика занять	Вид занять	Ресурси	Оцінка
1	Вступ до курсу Мета, завдання, результати Політика курсу Навчальні матеріали Система та критерії оцінювання	Лекція	Силабус Презентація курсу Методичні рекомендації Рекомендовані джерела ККР для проведення заліку	–
	Тема 1. Основні поняття психології стресу		Презентація за темою	0-5

Тижні	Тематика занять	Вид занять	Ресурси	Оцінка
			Рекомендовані джерела	
2	Тема 2. Психологічні аспекти стресових станів	Лекція, Практичне заняття	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	0-5
3	Тема 3 Особливості посттравматичних стресових розладів.	Лекція, Практичне заняття	Презентація за темою Рекомендовані джерела Спеціалізовані веб-ресурси	—
4	Тема 4. Психологічні аспекти стресових станів	Лекція, Практичне заняття	Презентація за темою Рекомендовані джерела	0-5
5	Тема 5. Види стресу	Лекція, Практичне заняття	Презентація за темою Рекомендовані джерела	0-5
6	Тема 6. Особливості посттравматичних стресових розладів.	Лекція, Практичне заняття	Презентація за темою Рекомендовані джерела	0-5
7	Тема 7. Психологічні методи регуляції стресу.	Лекція, Практичне заняття		
8	Підведення підсумків вивчення дисципліни	Лекція	Силабус	—
	Підведення підсумків вивчення дисципліни	Практичне заняття	ККР для проведення заліку Анкети у MS Forms	—

Індивідуальні завдання:

Творча робота (індивідуальний проєкт) є обов'язковою частиною самостійної роботи слухача.

Написання та захист творчої роботи є обов'язковою складовою навчальної програми курсу «Психологія стресу». Виконання цієї роботи зорієнтоване на практичне застосування слухачами знань і компетенцій, здобутих в процесі лекційних і практичних занять, самостійного опрацювання навчальних матеріалів, поглиблення їх вмінь та навичок з даної дисципліни.

Орієнтовна структура індивідуальної творчої роботи:

Титул.

Зміст.

Вступ – визначається тема дослідження, формулюються цілі та завдання дослідження;

Розділи (не менше 2) – відповідно до поставлених завдань розкриваються основні положення дослідження;

Висновки – на основі проведеного дослідження формулюються основні висновки, визначаються проблеми та пропонуються шляхи їх вирішення;

Список використаної літератури.

Обов'язковими є посилання під час цитування інших джерел інформації, використання, раніше висловленої, у медіа та науковому просторі позиції, тощо.

Контрольні завдання :

1. Комплексні способи подолання стресу.
2. Сформулюйте алгоритм постановки життєвих цілей.
3. Суть техніки «Нескінченні зустрічні запитання», як одного з прийомів протидії психологічному тиску під час спілкування.
4. Способи усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.
5. Назвіть ряд прийомів протидії психологічному тиску під час спілкування.
6. Перелічіть основні процедури управління часом, пов'язані з плануванням і пріоретизацією.
7. Поясніть значення методу активного впливу на проблему.

8. Проаналізуйте алгоритм постановки життєвих цілей.
9. Опишіть комплексні способи подолання стресу.
10. Поясніть в чому сенс способу управління і нейтралізації рівня стресу: «Віра в Бога».
11. Перелічіть шляхи антистресорних заходів.

Вимоги до технічного оформлення творчої роботи:

Творча робота має бути роздрукована на білому папері стандартного формату А4. Розмір шрифту – 14 кегель, міжрядковий інтервал – 1,5, поля – до 20 мм з усіх боків.

Обов'язкова вимога: чітке посилання на джерела інформації. Всі цифри, факти, теорії, думки вчених, цитати повинні мати посилання у вигляді [2, с. 54] (перша цифра означає номер джерела у наведеному в кінці документу списку використаної літератури, а друга цифра – номер сторінки у цьому джерелі).

Список використаної літератури оформляється згідно з діючими правилами.

Критерії оцінювання: викладач – макс. 13 балів (оригінальність (7), повнота обґрунтування (6));

Презентація і захист під час контрольного заняття 4. викладач – макс. 5 балів (якість презентації (2) та відповідей на запитання (3)); peer-assessment – макс. 5 (якість презентації (2) та відповідей на запитання (3)).

5. Технічне обладнання та/або програмне забезпечення

На лекційних заняттях обов'язково мати з собою гаджети зі стільниковим інтернетом.

Активованій аккаунт університетської пошти (student.i.p@nmu.one) на Microsoft Office365.

Перевірений доступ з ПК чи мобільного гаджету до застосунків Microsoft Office: Teams, Moodle.

Інстальований на ПК та мобільних гаджетах пакет програм Microsoft Office (Word, Excel, Power Point).

6. Система оцінювання та вимоги

6.1. Навчальні досягнення здобувачів вищої освіти за результатами вивчення курсу оцінюватимуться за шкалою, що наведена нижче:

Рейтингова шкала	Інституційна шкала
90 – 100	відмінно
74-89	добре
60-73	задовільно
0-59	незадовільно

Загальні критерії досягнення результатів навчання відповідають описам 7-го кваліфікаційного рівня НРК.

6.2. Здобувачі вищої освіти можуть отримати **підсумкову оцінку** з навчальної дисципліни **на підставі поточного оцінювання знань** за умови, якщо набрана кількість балів з поточного тестування та виконання і захисту практичних робіт складатиме не менше 60 балів. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

Теоретична частина оцінюється за результатами *участі у дискусіях* під час інтерактивних лекцій, виконанню та *презентації результатів трьох індивідуальних завдань*, зміст яких описано у розділі 4 (участь у дискусіях та презентація результатів окремих завдань оцінюється в межах 100 балів відповідно до Загальних критеріїв досягнення результатів навчання (див. «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» <https://cutt.ly/1ORACPD>) із подальшим перерахунком відповідно до розподілу балів за окремими темами та завданнями див. у табл. розділу 4). Загалом за участь у дискусіях і захист результатів виконання трьох індивідуальних завдань отримується **максимум 60 балів**.

Практичні роботи (індивідуальні і командні завдання, розподіл балів див. у табл. розділу 4) виконуються під час практичних занять (презентація результатів окремих завдань оцінюється в межах 100 балів відповідно до Загальних критеріїв досягнення результатів навчання (див. «Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти Національного

технічного університету «Дніпровська політехніка» <https://cutt.ly/1ORACPD>) із подальшим перерахунком відповідно до розподілу балів за окремими темами та завданнями див. у табл. розділу 4). При несвоєчасному здаванні практичної роботи оцінка знижується вдвічі. У сумі за практичну частину курсу при поточному оцінюванні отримується **максимум 40 балів**.

Отримані бали за теоретичну частину та практичні роботи додаються і є підсумковою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни. Максимально за поточною успішністю здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

Розподіл максимальної кількості балів за складовими поточного контролю:

Теоретична частина	Практична частина	Разом
60	40	100

6.3. Критерії оцінювання підсумкової роботи. У випадку якщо здобувач вищої освіти за поточною успішністю отримав менше 60 балів та/або прагне поліпшити оцінку проводиться **підсумкове оцінювання (залік)** під час сесії. Якщо здобувач не здав у письмовій формі виконаних індивідуальних завдань (дві практичні роботи), він отримує незадовільну підсумкову оцінку з дисципліни.

Залік проводиться у вигляді тестування.

Отримані бали за відкриті та закриті тести додаються і є підсумковою оцінкою за вивчення навчальної дисципліни. Максимально за підсумковою роботою здобувач вищої освіти може набрати 100 балів.

7. Політика курсу

7.1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів) що можуть використовуватися в освітньому процесі. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про систему запобігання та виявлення плагіату у Національному технічному університеті «Дніпровська політехніка»: http://www.nmu.org.ua/ua/content/activity/us_documents/System_of_prevention_and_detection_of_plagiarism.pdf.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

7.2. Комунікаційна політика.

Здобувачі вищої освіти повинні мати активовану університетську пошту.

Обов'язком здобувача вищої освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки на Office365 та відвідування групи дисципліни у Microsoft Teams.

Рекомендуємо створити профілі та підписатися на сторінку кафедри державного управління і місцевого самоврядування у Facebook: <https://www.facebook.com/kafedra.publicmanagement/>.

Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача вищої освіти є робота у рамках дисципліни дистанційно у застосунку Microsoft Teams та на корпоративній платформі Moodle (www.do.nmu.org.ua).

Усі письмові запитання до викладача стосовно дисципліни мають надсилатися на університетську електронну пошту або до групи у Microsoft Teams.

7.3. Політика щодо перескладання.

Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

7.4. Відвідування занять.

Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим.

Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, відрядження, які необхідно підтверджувати документами у разі тривалої (два тижні) відсутності.

Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

Якщо здобувач вищої освіти захворів, ми рекомендуємо залишатися вдома і навчатися за допомогою дистанційної платформи.

Здобувачу вищої освіти, чий стан здоров'я є незадовільним і може вплинути на здоров'я інших здобувачів вищої освіти, буде пропонуватися залишити заняття (така відсутність вважатиметься пропуском з причини хвороби).

Оцінки неможливо отримати під час консультацій або інших додаткових годин спілкування з викладачем. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватися дистанційно - в онлайн-формі, за погодженням з викладачем.

7.5. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач вищої освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

7.6. Зарахування результатів навчання, які отримані у неформальній освіті. Здобувачі вищої освіти має право на зарахування результатів навчання, які отримані у неформальній освіті, за окремими темами або видами навчальної активності із попереднім погодженням з викладачем дисципліни та гарантом освітньої програми. Визнання результатів здійснюється за наявності відповідних сертифікатів.

7.7. Участь в анкетуванні. Наприкінці вивчення курсу та перед початком сесії здобувачам вищої освіти буде запропоновано анонімно заповнити електронні анкети (Microsoft Forms Office 365), які буде розіслано на ваші університетські поштові скриньки. Заповнення анкет є важливою складовою вашої навчальної активності, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати ваші пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

8. Рекомендовані джерела інформації

Основна

1. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
3. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с
4. Психологія стресу та способи боротьби з ним. https://prometheus.org.ua/course/course-v1:KUBG+Psy101+2014_T1

Нормативні акти

1. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 червня 1996 р. зі змінами та доповненнями URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
2. Міжнародний пакт про громадянські і політичні права від 16.12.1966 URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_043
3. Міжнародний пакт про економічні, соціальні і культурні права URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_042
4. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод від 04.11.1950. URL: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/995_004

Допоміжна

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К.: Інтерсервіс, 2014. 313 с.
2. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. К: Книга Плюс, 2018. 264 с.
3. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.
4. Сахарова К.О., Чередніченко О.М., Липовська Н.А. Форми психологічного насильства в організаційному середовищі. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. (6). С.97 – 102. DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.15>
5. Сахарова К.О., Липовська Н.А. Вплив гуманітарної кризи на психічне здоров'я населення. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. (2). С.54-58. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua>
6. Сахарова К.О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. (3). С.123-128. <http://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/issue/view/11>
7. Сахарова К.О. Вплив мобінгу та боссінгу на психологічний стан працівника. *Всеукраїнський форум «Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насильству в освітніх закладах»* (24 березня 2023 року). Дніпро. 2023.

Інформаційні ресурси

5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: www.nbuv.gov.ua
6. Ресурсний центр «Гурт». URL: <https://gurt.org.ua/>
7. CIVICUS – World Alliance for Citizen Participation (Світовий альянс для участі громадян). Accesses mode : <http://www.pgexchange.org/>
8. Dr. Clare W. Graves Website Accesses mode : <http://www.clarewgraves.com/>.
9. European CAF Resource Centre – EIPA. Accesses mode : <https://www.eipa.eu/portfolio/european-caf-resource-centre/>
10. Knowledge Hub. Access mode : <https://knowledgehub.local.gov.uk>
11. Сайт Верховної Ради України (законодавство). URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/main>