

**КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і психології

КАФЕДРА психології і туризму

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА

ФАКУЛЬТЕТ

ВИКЛАДАЧ

СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ

ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ

У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН

МОВА ВИКЛАДАННЯ

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

**дисципліна вільного
вибору студента**

**(загальноуніверситетський
Каталог вибірових
дисциплін)**

перший (бакалаврський)
другий (магістерський)

психології і туризму

туризму, бізнесу і психології

ВАНДА

Наталія Василівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і туризму

дисципліна вільного вибору студента

3 кредити ЄКТС / 90 годин

українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ (Що я вивчатиму?)	Навчальна дисципліна «Психологія стресу» є важливою складовою фахової підготовки студентів, що вивчають психологію або суміжні дисципліни. Курс надає комплексне розуміння феномену стресу з позицій сучасної психологічної науки. Розглядаються теоретичні моделі стресу, його фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Особлива увага приділяється вивченню індивідуальних відмінностей у реакціях на стрес, копінг-стратегій та методів профілактики і подолання стресових станів. Отримані знання є фундаментальними для майбутньої професійної діяльності у сферах, пов'язаних з наданням психологічної допомоги, управлінням людськими ресурсами, освітою, охороною здоров'я та інших. Предметом вивчення дисципліни є психологічні закономірності виникнення, розвитку, переживання та наслідків стресу на індивідуальному та груповому рівнях, а також методи його діагностики, профілактики та корекції.
МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (Чому це потрібно й цікаво вивчати?)	Мета дисципліни: формування у студентів науково обґрунтованих знань про психологічну природу стресу, його вплив на особистість та суспільство, а також оволодіння базовими навичками діагностики, профілактики та подолання стресових станів. Основні завдання дисципліни: ✓ Ознайомити студентів з основними теоретичними підходами до вивчення стресу в психології (фізіологічний, психологічний, соціальний). ✓ Розкрити сутність поняття «стрес», його види та стадії розвитку. ✓ Вивчити фізіологічні механізми стресової реакції та їхній вплив на організм. ✓ Розглянути психологічні фактори, що зумовлюють виникнення стресу (стресори).

	✓ Дослідити індивідуальні відмінності у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації (особистісні риси, когнітивні оцінки). ✓ Проаналізувати психологічні наслідки хронічного стресу (тривожність, депресія, професійне вигорання тощо). ✓ Ознайомити студентів з різними копінг-стратегіями та їхньою ефективністю у подоланні стресу. ✓ Розглянути соціальні аспекти стресу (вплив соціальної підтримки, стрес у професійній діяльності). ✓ Надати знання про методи профілактики стресу на індивідуальному та організаційному рівнях. ✓ Оволодіти базовими техніками управління стресом (релаксація, когнітивна реструктуризація, тайм-менеджмент тощо). ✓ Сприяти розвитку критичного мислення щодо інформації про стрес та методи його подолання. ✓ Підкреслити важливість знань про психологію стресу у професійній діяльності майбутнього фахівця.
РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (Чому я навчуся на цій дисципліні?)	Після успішного завершення вивчення дисципліни студент повинен знати: ✓ Основні теоретичні моделі стресу (загальний адаптаційний синдром, транзакційна модель Лазаруса, Ресурсорієнтована модель стресодолаття BASIC Ph, М. Лахад, Салютогенний і патогенний підхід у подоланні стресу А.Антоновського). ✓ Визначення поняття «стрес», його класифікацію та стадії розвитку. ✓ Фізіологічні основи стресової реакції (роль нервової та ендокринної систем). ✓ Основні категорії стресорів (фізичні, психологічні, соціальні). ✓ Індивідуальні фактори, що впливають на вразливість до стресу (риси особистості, когнітивні стилі). ✓ Психологічні та поведінкові прояви стресу.

	✓ Класифікацію копінг-стратегій та фактори, що визначають їхній вибір та ефективність. ✓ Соціальні детермінанти стресу та роль соціальної підтримки. ✓ Основні методи діагностики рівня стресу та копінг-механізмів. ✓ Принципи профілактики стресу на різних рівнях. ✓ Базові техніки управління стресом.
КОМПЕТЕНТНОСТІ (Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)	✓ Аналізувати стресові ситуації з позицій різних психологічних теорій. ✓ Розрізняти види стресу та його стадії. ✓ Виявляти основні фізіологічні та психологічні ознаки стресу у себе та інших. ✓ Ідентифікувати потенційні стресори в особистому та професійному житті. ✓ Оцінювати власні копінг-стратегії та їхню ефективність. ✓ Застосовувати базові методи діагностики стресу (самооцінка, опитувальники). ✓ Планувати та здійснювати профілактичні заходи щодо запобігання стресу. ✓ Застосовувати елементарні техніки управління стресом у практичних ситуаціях. ✓ Критично оцінювати інформацію про стрес та методи його подолання.
ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ	лекції – 14 годин семінарські заняття – 16 годин самостійна робота – 60 годин
ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології стресу. Тема 1. Вступ до психології стресу: предмет, мета, завдання, історія розвитку. Актуальність дослідження стресу в сучасному світі. Тема 2. Основні теоретичні підходи до вивчення стресу (біологічний, психологічний, соціальний). Модель загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. Тема 3. Транзакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Когнітивна оцінка та її роль у виникненні стресу.	

Тема 4. Інші сучасні моделі стресу (Ресурсорієнтована модель стресодолаття BASIC Ph, М. Лахад).

Змістовий модуль 2. Феноменологія та фізіологія стресу.

Тема 5. Поняття стресу, його види (гострий, хронічний, еустрес, дистрес). Стадії розвитку стресу. Психологічні прояви стресу: когнітивні, емоційні, поведінкові.

Тема 6. Індивідуальні відмінності у реакціях на стрес: типи особистості, темперамент, рівень тривожності.

Змістовий модуль 3. Подолання та профілактика стресу.

Тема 7. Копінг-стратегії: визначення, класифікація (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, орієнтовані на уникнення). Фактори, що впливають на вибір копіngu. Ефективні та неефективні копінг-стратегії. Роль соціальної підтримки у подоланні стресу.

Тема 8. Методи профілактики стресу на індивідуальному рівні (формування стресостійкості, здоровий спосіб життя, тайм-менеджмент). Техніки управління стресом: релаксаційні методи, когнітивна реструктуризація, майндфулнес, арт-терапія та інші.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міжтематичні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання **позааудиторної самостійної роботи** студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

Критерії оцінювання **модульної контрольної роботи** студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків

«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

Критерії оцінювання **відповіді на заліку:**

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено
повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;

- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним Порядком відпрацювання пропущених занять.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., Шмаргун, В., & Яшник, С. (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді (В. Шмаргун, Заг. ред.). Видавничий центр НУБіП України.
2. Богданов, С., & Залеська, О. (2018). Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. Пульсари.
3. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
4. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. (2020). Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник (В. М. Мороз, Ред.). НДЦ ГП ЗС України.

5. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ.
6. Неудачина, Т. І. (Уклад.), & Коробкіна, О. Г. (Відп. ред.). (2020). Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека.
7. Розов, В. І. (2005). Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. Кондор.
8. Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ДП «Вид. дім «Персонал».

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – **ЗАЛІК в усній формі.**

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт