

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет психології  
Кафедра соціальної психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

**Освітня програма «Реабілітаційна психологія»**

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

**Спеціальність 053 Психологія**

**Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки**

**Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол №1\_від “ 30 ” серпня 2023р.**

**м. Івано-Франківськ – 2023 р**

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Психологія стресу
Викладач	Сметаняк Владислав Ігорович
Контактний телефон викладача	0506741070
E-mail викладача	vladyslav.smetaniak@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	стаціонар
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/f5e32f226bdab31c417f">https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/f5e32f226bdab31c417f</a>
Консультації	

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «**Психологія стресостійкості**» спрямована на формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для розвитку стресостійкості як важливої професійної та особистісної якості. У рамках курсу розглядаються концептуальні засади стресу, його психологічні механізми, види та наслідки для особистості й діяльності. Студенти опановують методи діагностики рівня стресостійкості та вивчають сучасні стратегії і техніки управління стресом і формування психологічної стійкості. Особлива увага приділяється практичним засобам подолання емоційного вигорання, підтриманню психічного благополуччя та збереженню оптимального функціонального стану в умовах стресогенних ситуацій. Викладання дисципліни орієнтоване на інтеграцію знань із психології, психофізіології та когнітивно-поведінкових підходів для ефективного використання навичок у професійній та особистій сферах життя

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

**Метою** курсу є забезпечення майбутніх фахівців психологічними знаннями про феномен стресу, що дозволяє організму адаптуватися до різних умов середовища через універсальний комплекс нейрогуморальних реакцій. У межах курсу розглядаються різні підходи до визначення стресу, його причини, форми, динаміка, методи оцінки, а також формуються знання, вміння і практичні навички щодо найбільш ефективних способів запобігання негативним наслідкам стресу.

**Цілі** викладання дисципліни. Надати студентам необхідні знання про феномен стресу, його природу, причини, механізми розвитку та вплив на фізичний, емоційний і психічний стан особистості. Ознайомити майбутніх фахівців з сучасними підходами до діагностики рівня стресостійкості, аналізу його динаміки та оцінки адаптивних можливостей особистості в умовах стресу. Сформувати практичні навички застосування індивідуальних і групових технік для зниження рівня стресу, запобігання його негативним

наслідкам та підвищення стресостійкості. Допомогти студентам усвідомити власний рівень стресостійкості, навчитися використовувати ефективні стратегії саморегуляції та самоконтролю в складних життєвих і професійних ситуаціях. Підготувати майбутніх психологів до роботи з різними категоріями клієнтів, допомагаючи їм у розвитку стресостійкості, збереженні психічного здоров'я та ефективному функціонуванні в умовах стресу. Розкрити роль стресостійкості у професії психолога, зважаючи на її значення для професійної ефективності, запобігання професійному вигоранню та підтримання емоційного балансу.

#### **4. Програмні компетентності та результати навчання**

##### **Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

##### **Програмні результати навчання:**

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи її розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) для діагностики розладів психіки.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

#### **5. Організація навчання**

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	12
практичні заняття	18
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
6	Психологія	3	вбірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	практичні заняття	сам. роб
Тема 1. Сутність стресу, його види, психофізіологічне підґрунтя та стадії розвитку.	2	2	12
Тема 2. Загальні закономірності розвитку стресу та його негативні наслідки.	2	2	8
Тема 3. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Оцінка рівня стресу та стресостійкості.	2	4	10
Тема 4. Моделі, стилі та механізми подолання стресу. Копінг-стратегії. Стресостійкість та резилієнтність	2	4	10
Тема 5. Особливості подолання професійних та сімейних стресів.	2	4	10
Тема 6. Посттравматичні стресові розлади.	2	4	10
ЗАГ.:	12	18	60

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<p>Поточний контроль знань здійснюється під час проведення семінарських занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретних практичних завдань. Загальна максимальна сума балів за курс становить 100 балів, і є сумою балів за виконання практичних завдань, підсумкове тестування, тематичне тестування та бали, отримані під час заліку. Допуск до заліку передбачає отримання рейтингової підсумкової оцінки (максимум 50 балів, мінімум 25 балів). Студент, який не набрав 25 балів, до заліку за відомістю №1 не допускається. У такому випадку до початку екзаменаційної сесії студент користується повторним правом отримати допуск на складання заліку за відомістю №2 на консультаціях викладача (перескладання пропущених тем, виконання індивідуальних завдань тощо).</p>
---	--

Вимоги до письмових робіт	Протягом вивчення курсу передбачено 2 письмові тестування (максимальна кількість балів – 20) та одне письмове підсумкове тестування на платформі d-learn.pnu.edu.ua (максимальна кількість балів – 50).
Семінарські заняття	Семінарські мають на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни . Максимальна кількість балів за семінарські заняття - 30
Умови допуску до підсумкового контролю	Допуск до заліку передбачає отримання рейтингової підсумкової оцінки (максимум 50 балів, мінімум 25 балів).
Підсумковий контроль	Підсумковий контроль відбувається в формі заліку (в тестовій формі)

## 7. Політика навчальної дисципліни

1. Академічна доброчесність: Політика курсу спрямована на створення атмосфери взаємної підтримки і толерантності на заняттях, роботи у групі з дотриманням правил академічної доброчесності. При виконанні завдань не допускається плагіат та списування. Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається «Положенням про запобігання та виявлення плагіату» у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» <https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>
2. Відвідування занять Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу. Пропуски семінарських (практичних) занять відпрацьовуються відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти» у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника» (наказ ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).
3. Виконання завдання пізніше встановленого терміну. Порядок та організація контролю знань студентів, зокрема, умови пропуску занять (відпрацювання) допуску до підсумкового контролю визначаються «Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (наказ ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).
4. Додаткові бали. Студент може отримати додаткові бали згідно «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника » (наказ ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).
5. Неформальна освіта. Неформальна освіта зараховується згідно « Положення про порядок зарахування результатів неформальної освіти » у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (наказ ректора №819 від 29.11.2019 р., із внесеними змінами наказом № 80 від 12.02.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna\\_osvita.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf).

## 8. Рекомендована література

### Базова

1. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. Персонал. 2014. Т.1. С. 78-84.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський національний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
4. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: [https://i-cbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/)
5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
6. Шебанова В.І., Діденко Г.О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Вип. 39. С. 368–379.

### Додаткова

1. Деніел Гоулман Емоційний інтелект. Переклад Соломія-Любов Гумецька. 2018) Видавництво: Vivat. 515 с.
2. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період : метод. посіб. / ред. : А. І. Гоженко, Е. М. Псядло ; уклад. : І. Я. Пінчук, С. І. Табачников, О. С. Чабан. – Одеса : Фенікс, 2015. – 109 с.
3. Панаскевич Г. Профілактика стресів у педагогічній діяльності. Психолог. 2008. №6. С. 19–24.
4. Петрова, Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу / Л. Петрова // Психолог. – 2016. – № 9–10. – С. 29–34.
5. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

Викладач Сметаняк В.І., доцент кафедри соціальної психології