

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



**Факультет психології
Кафедра соціальної психології**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Освітня програма «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 (і)	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	https://d-learn.pnu.edu.ua/course/subscription/through/url/f5e32f226bdab31c417f
Консультації	

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Психологія стресу» є вибірковою навчальною дисципліною, яка спрямована на формування необхідних теоретичних знань і практичних навичок майбутніх фахівців з психології. Теоретичні розділи курсу дають студентам можливість опанувати знання та практичну інформацію щодо діагностики й управління стресом у контексті організаційної діяльності, а також ознайомитися з методичними засобами для комплексної діагностики професійного стресу та матеріалами для практичного освоєння технік стрес-менеджменту. Засвоєння практичних умінь у межах цієї дисципліни дає змогу професійно застосовувати методи нейтралізації стресу. Використання методів управління та подолання стресу сприяє досягненню оптимального рівня життєдіяльності й забезпеченню психологічного комфорту особистості.

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 "Психологія стресу". Ознайомити студентів із основними теоріями, поняттями та підходами до вивчення стресу, його причин, форм прояву та наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Навчити майбутніх психологів ефективних методів діагностики, оцінки та моніторингу рівня стресу в різних життєвих ситуаціях. Сприяти оволодінню сучасними техніками стрес-менеджменту, включаючи методи релаксації, когнітивно-поведінкову терапію та розвиток стресостійкості. Надати знання та інструменти для профілактики стресових розладів і допомоги клієнтам у подоланні наслідків

хронічного стресу. Забезпечити можливість застосування отриманих знань і навичок у реальних практичних завданнях, пов'язаних із подоланням і профілактикою стресу. Сприяти формуванню власних навичок стрес-менеджменту у майбутніх психологів для забезпечення їхньої професійної ефективності та психологічного благополуччя.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Загальні компетентності:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Здатність бути критичним і самокритичним, мислити концептуально, системно, саногенно.

Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

Навички міжособистісної взаємодії, професійно володіти соціальнопсихологічними механізмами взаєморозуміння і взаємовпливу.

Здатність працювати у команді

Фахові компетентності:

Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології

Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

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

Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку, адаптація до нових ситуацій у сфері професійної діяльності.

Програмні результати навчання:

ПР 3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР 8. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

ПР 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПР 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

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, ступені вираження 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.	2	4	10
Тема 4. Моделі, стилі та механізми подолання стресу. Стресостійкість.	2	4	10
Тема 5. Особливість професійних стресів. Сімейні стреси	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	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).
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.
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.
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.
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.

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. 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. Розов В. І. Методи оцінки та самооцінки стресових станів. Практична психологія та соціальна робота. 2007. №5. С. 41–52.
6. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2006. №11. С. 41–48.
7. Розов В. І. Психотехнології адаптивної с саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. №10. С. 14–19.
8. Розов В. І. Психотехнології адаптивної с саморегуляції стресу. Практична психологія та соціальна робота. 2007. №11. С. 17–22.

Викладач Сметаняк В.І., доцент кафедри соціальної психології