

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК
Кафедра психології



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія стресостійкості»

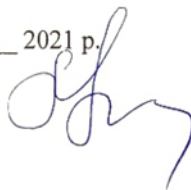
для здобувачів вищої освіти галузі знань **05 Соціальні та поведінкові науки**, спеціальності **053-Психологія**, освітньої програми **Психологія**.

Розробники: Синишина В.М., доц., кандидат психологічних наук, доц.кафедри психології

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри психології

протокол № 14 від «01» листопада 2021 р.

Завідувач кафедри Михайлишин У.Б.



Схвалено науково-методичною комісією факультету суспільних наук

протокол № 8 від «01» листопада 2021р.

Голова науково-методичної комісії Синишина В.М. Прізвище та ініціали Синишина В.М.

© Синишина В.М., 2021 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС –4/4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120/120	1	1
Кількість модулів –2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	1	1
	Лекції:	
	26	8
	Практичні (семінарські):	
	16	4
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	78	108

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «**Психологія стресостійкості**» є отримання майбутніми психологами психологічних знань про явище стресу та специфіку виникнення стресу, методів попередження та подолання проявів стресу; навичок формування стресостійкості; вміння застосовувати отримані знання на практиці психологічної допомоги особистості, що переживає стрес.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких **компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК13. Здатність планувати і здійснювати самостійну професійну діяльність в звичайних та екстремальних умовах різних галузей психологічної практики.

СК14. Здатність використовувати інноваційні методи, техніки та технології у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Не потребує передумов вивчення, оскільки навчальна дисципліна викладається у першому семестрі.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР1.
Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	ПР5.
Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	ПР6.
Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	ПР8.
Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.	ПР10
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР11
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	ПР13
Володіти прийомами психологічної інтервенції, яка спрямована на поліпшення психічного стану, підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, стійкості до стресу.	ПР15

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни « **Психологія стресостійкості**»

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Знати предмет, завдання, методологічні, природничо-наукові засади психології стресостійкості особистості; розуміти алгоритми дій психолога у різних випадках, які пов'язані з негативними психічними станами, що детерміновані стресом; аналізувати теоретичні та практичні аспекти сучасної психології стресу; оцінювати чинники та фактори стресостійкості особистості, особливості протікання стресових станів та їх психологічний зміст із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР1.
Знати: етапи процесу консультування клієнтів, які переживають негативні психічні стани, спровоковані наслідками стресу. Аналізувати і використовувати психодіагностичні методики визначення стресових станів. Застосовувати різні форми психологічної допомоги у контексті окремого практичного випадку. Демонструвати вміння встановлення	ПР5.

<p>відносин з клієнтами в процесі надання психологічної допомоги. Вміти використовувати різні форми психологічної інтервенції у практичному досвіді.</p>	
<p>Знати алгоритм розробки просвітницьких матеріалів щодо попередження деструктивних реакцій на стрес. Розуміти психологічний зміст основних засобів і методів попередження деструкцій, вміти впроваджувати їх, оцінювати якість. Аналізувати ефективність просвітницьких матеріалів щодо попередження та нівелювання деструктивних проявів реагування на стрес.</p>	<p>ПР6.</p>
<p>Знати основні наукові підходи, методи, форми психологічної роботи з особистостями, що переживають стрес. Оцінювати ступінь складності психологічної допомоги особистості в період переживання стресових станів. Аналізувати межі професійних можливостей під час виконання завдань психологічної допомоги особистості, що переживає ПТСР як наслідок травмуючих подій. Розуміти ступінь відповідальності за прийняті рішення. Розуміти необхідність звернення за допомогою або підвищення кваліфікації в інститут супервізорства або до суміжних фахівців.</p>	<p>ПР8.</p>
<p>Знати класифікацію стресових станів та етапів стресу; розуміти психологічний зміст основних засобів і методів попередження негативних психічних станів при стресі; аналізувати ефективність методів психологічної допомоги при негативному реагуванні на стрес за умови аналітичного пошуку відповідної до сформульованих проблем наукової інформації та оцінки її за критеріями адекватності.</p>	<p>ПР10.</p>
<p>Знати існуючі наукові підходи і методи здійснення психологічної допомоги особистостям з деструктивним реагуванням на стрес. Розуміти психологічний зміст основних засобів і методів здійснення професійної діяльності відповідно до конкретного клієнтського випадку. Аналізувати ефективність обраного методу. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, що спрямована на надання психологічної допомоги особистості в період переживання стресу.</p>	<p>ПР11.</p>
<p>Знати різноманітні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі надання психологічної допомоги особистості, що переживає стрес. Розуміти психологічний зміст професійної діяльності щодо попередження деструктивних проявів впливу стресу. Вміти приймати рішення та аналізувати вибір того чи іншого професійного рішення, нести відповідальність за прийняті рішення. Оцінювати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p>	<p>ПР13</p>
<p>Знати прийоми психологічної інтервенції, яка спрямована на поліпшення психічного стану та підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, стійкості до стресу. Розуміти необхідність використання різноманітних методів для покращення емоційного фону особистості. Аналізувати можливості внутрішніх ресурсів особистості. Оцінювати ефективність антистресових факторів для кожного конкретного випадку. Оцінювати ефективність аутогенного тренування, навіювання як системи переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю, психотерапевтичних та психофізичних вправ, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої аутоагресії для поліпшення стресостійкості особистості з деструктивними проявами в період переживання стресу.</p>	<p>ПР15</p>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Накопичувальна бально-рейтингова система, що передбачає оцінювання студентів за усі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності, спрямовані на опанування навчального навантаження з освітньої програми: поточний, модульний, підсумковий контроль.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: оцінювання на практичних заняттях, оцінювання самостійної та індивідуальної роботи.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота

Форма підсумкового семестрового контролю: усний екзамен

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	-	50	100
9	2	2	9	9	19	-		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота	Сума	
T7	T8	T9	T10	T10	-	-	-	50	100
2	9	9	9	21	-	-	-		

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	4	28	4	28
Самостійна робота	6	12	5	10
Реферат	1	10	1	12
Модульна контрольна робота		50		50
Разом		100		100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) (заочна форма навчання)

Поточне оцінювання та самостійна робота										Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	-	-	-	-		50
2	2	2	32	2	10	-	-	-	-		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота										Модульна контрольна робота	Сума
T7	T8	T9	T10	T10	-	-	-	-			50
2	2	2	2	42	-	-	-	-			

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	1	30	1	30
Самостійна робота	6	12	5	10
Реферат	1	8	1	10
Разом		50		50

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота складається з тестових завдань (**перший рівень складності завдань**) та завдань описового характеру (другий та третій рівень складності завдань).

Модульна контрольна робота оцінюється по 50-бальній шкалі. Для цього кожне завдання МКР оцінюється наступним чином:

Перший рівень складності завдань. Тестові завдання мають на меті оцінити знання навчального матеріалу з проблематики дисципліни. Тестові завдання пропонують вибрати одну правильну відповідь із декількох запропонованих. П'ять тестів оцінюються у три бали, максимальна сума за тестові завдання – **15 балів**.

Другий рівень складності завдань. Завдання другого рівня мають на меті оцінити рівень володіння теоретичним матеріалом. Студент повинен відповісти на запропоновані питання з обов'язкової програми навчання, демонструючи знання щодо понятійно-категоріального апарату дисципліни. Завдання оцінюється максимально у **15 балів**.

Третій рівень складності завдання. Завдання третього рівня складності мають на меті оцінити вміння застосовувати навчальну інформацію для осмислення дискусійного питання, що потребує творчого підходу до його вирішення. Питання оцінюється у **20 балів**.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Знання студентів оцінюються за такими критеріями: оцінку

«відмінно» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який: - всебічно і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; - вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; - засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; - засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває; - вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; - самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

оцінку «добре» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який: - повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; - має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; 17 - під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправив, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

оцінку «добре» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який: - в цілому навчальну програму засвоїв, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок; - вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; - опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

оцінку «задовільно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який: - знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; - виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок; - ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; - допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

оцінку «задовільно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який: - володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

оцінка «незадовільно» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

оцінка «незадовільно» (35 балів, F) – виставляється студенту, який: - володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; - допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; - не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни. Якщо студент не з'явився на екзамен (залік) у визначений час, то у відомості викладач записує його підсумкову модульну оцінку (при умові, що вона ≥ 60 балів) або "не з'явився", якщо ця оцінка становить менше 60 балів.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальні засади психології стресу. Змістовий модуль 1. Стрес як психологічне явище.

Тема 1. Сутність стресу. Види, класифікація.

Історія виникнення вчення про стрес. Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. Наукові концепції Ганса Сельє та С. Лазауруса про походження стресу. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Реакція організму на стрес. Психологічні причини стресів. Психологічні механізми стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Класифікація видів стресу.

Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу.

Фактори, що впливають на розвиток стресу. Суб'єктивні та об'єктивні чинники стресу. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на розвиток стресу. Каузальна класифікація стресорів. Оцінка рівня стресу. Типи стресових переживань. Хронічний стрес як наслідок психічної травми. Фрустрація. Внутрішній конфлікт. Життєва криза. Стадії кризи. Депресивні стани як реакція на стресові та травмуючі ситуації. Реактивні та хронічні депресії. Неврози як нозологічні одиниці при стресогенних та травмуючих ситуаціях.

Тема 3. Динаміка протікання стресу.

Загальні закономірності розвитку стресу. Чинники розвитку стресу. Негативні наслідки тривалого стресу. Фази перебігу стресу. Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації. Стадії розвитку стресових реакцій по Г. Сельє. Динаміка переживання стресу. Розвиток трьохфазної концепції стресу. Розвиток фази тривожності. Резистентність. Стадія виснаження. Динаміка переживання травматичної стресової ситуації. Перший етап - фаза заперечення або шоку. Другий етап - фаза агресії і провини. Третій етап - фаза депресії. Періоди мобілізації адаптаційних резервів за Л.А. Кітаєвим-Смиком. Особливості професійного стресу. Особливості навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.

Тема 4. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу.

Різновиди стресу. Загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Форми прояву стресового стану представників стресогенних професій. Поведінкові прояви стресу. Когнітивні наслідки стресу. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. Стрес і надійність професійної діяльності. Хронічні і межові стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності як чинник емоційного вигорання. Феномен професійного вигорання. Загальні закономірності професійних стресів та їх роль у виникненні професійних деструкцій. Учбовий стрес і його форми. Особливості загроз професійному здоров'ю психолога. Копінг-поведінка у професійних комунікаціях психолога.

Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.

Визначення поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Критерії ПТСР. Симптоми ПТСР. Фази розвитку ПТСР. Фактори ризику розвитку ПТСР: ризиконебезпечні професії. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. Коморбідні порушення при ПТСР. Когнітивно-поведінкова терапія та терапія травми за допомогою десенсибілізації травми рухом очей як найбільш ефективні та доказові методи в зарубіжних протоколах лікування PTSD.

Модуль 2. Методи та напрямки психологічної допомоги особистості, яка переживає стрес.

Змістовий модуль 2. Діагностика та способи допомоги при стресі

Тема 6. Методи діагностики стресових станів. Синдром гострого горя.

Оцінка стресових станів. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. Диференціювання стресу та інших коморбідних станів. Діяльність психолога з діагностики та мінімізації стресу у клієнта. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу.

Вплив на особистість стресогенного досвіду зіткнення зі смертю. Поняття і види втрати. Картина гострого горя. Етапи переживання гострого горя. Рівні психологічної роботи з горем. Основні принципи роботи з клієнтом, котрий переживає горе. Особливості психологічної допомоги дітям, що переживають втрату. Психологічні техніки роботи з горем. Техніки психологічної роботи з синдромом втрати.

Тема 7. Психологічна допомога у стані гострого стресу.

Психотравмуючі наслідки перебування в екстремальній ситуації. Екстремальна ситуація. Надзвичайна ситуація. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги. Перша психологічна допомога (ППД). Марення й галюцинації. Апатія. Ступор. Рухове порушення. Страх. Нервові тремтіння. Плач. істерика. Допомога психолога при гострих реакціях на стрес. Взаємодія та координація суміжних спеціалістів в ході надання ППД. Травмафокус – нейропсихотерапевтичний метод опрацювання психотравми. Невідкладна психологічна допомога та самопомога.

Тема 8. Зміна ставлення до стресової проблеми. Лихо як ресурс.

Рациональна психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом стресом. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості Стрес-фактори та особливості реагування на них Стадії адаптації. Задатки адаптаційних можливостей людини. Соціально-психологічна адаптація. Методики та психологічні техніки зменшення фізичного ефекту стресу. Настави на здоровий спосіб життя як засіб підвищення адаптивного потенціалу.

Тема 9. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу.. Психологічна допомога при переживання стресу.

Особливості психологічного консультування клієнтів під час переживання стресу. Антистресові чинники. Психогігієнічний комплекс як засіб покращення емоційного стану. Аутогенне тренування, навчання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю. Психотерапевтичні та психофізичні вправи, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої напруги. Психодіагностика типів реагування на стреси. Психодіагностика життєстійкості та копінг-стратегій. Психодіагностика суїцидальності як деструктивного реагування на стрес та травму. Основні методи психокорекційної роботи з особистістю, що переживає стрес. Кризова підтримка у процесі консультування. Діяльність практичного психолога щодо проведення профілактичної роботи з проблеми стресу.

Тема 10. Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадаптація особистості в генезі стресових подій.

Самопомога при гострих реакціях на стрес. Персональні стратегії подолання бойової психічної травми. Кризові життєві ситуації, як наслідок воєнних дій на Донбасі. Дебрифінг як метод роботи з травмуючими переживаннями. Метод кризової інтервенції як метод подолання травми.

Кризова інтервенція як метод психологічної допомоги дітям, що пережили психотравмуючі події у вогнищі військових подій. Дитяча тривожність як чинник

дезадаптивної поведінки. Кризова інтервенція у допомозі травмованим дітям, що пережили психотравмуючі події в зоні АТО. Особливості антикризової психологічної допомоги ветеранам війни (на прикладі ветеранів АТО). Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців АТО як один з методів подолання кризи в сім'ях військовослужбовців.

6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього			у тому числі			усього			у тому числі		
	л	лаб	пр	інд	с.р.		л	лаб	пр	інд	с.р.	
1	120	26		16	-	78	150	8	-	4	-	108
1 семестр												
Модуль 1. Загальні засади психології стресу.												
Змістовий модуль 1. Стрес як психологічне явище.												
Тема 1. Сутність стресу. Види, класифікація.	9	2		2		5	8					8
Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу.	7	2				5	10					10
Тема 3. Динаміка протікання стресу.	7	2				5	10					10
Тема 4. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу.	14	2		2		10	14	2		2		10
Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.	9	2		2		5	10					10
Тема 6. Методи діагностики стресових станів. Синдром гострого горя.	9	2		2		5	12	2				10
<i>Модульна контрольна робота</i>	2	2										
Разом за модуль	57	14		8	-	35	64	2		2	-	58
Модуль 2. Методи та напрямки психологічної допомоги особистості, яка переживає стрес.												
Змістовий модуль 2. Діагностика та способи допомоги при стресі.												
Тема 7. Психологічна допомога у стані гострого стресу.	12	2				10	10					10
Тема 8. Зміна ставлення до стресової проблеми. Лихо як ресурс.	14	2		2		10	10					10
Тема 9. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу.. Психологічна	14	2		2		10	12	2				10

допомога при переживання стресу.												
Тема 10.Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	9	2		2		5	12	2				10
Тема 10.Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	12	2		2		8	12			2		10
<i>Модульна контрольна робота</i>	2	2										
Разом за модуль	63	12		8	-	43	56	4	-	2	-	50
Разом за семестр	120	26		16	-	78	120	8		4	-	108

6.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Сутність стресу. Види, класифікація.	2	-
2	Тема 4. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу.	2	2
3	Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.	2	-
4	Тема 6. Методи діагностики стресових станів. Синдром гострого горя.	2	-
5	Тема 8. Зміна ставлення до стресової проблеми.Лихо як ресурс.	2	-
6	Тема 9. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу.. Психологічна допомога при переживання стресу.	2	-
7	Тема 10.Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	2	-
8	Тема 10.Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	2	2
Разом		16	4

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Сутність стресу. Види, класифікація.	5	8
2	Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу.	5	10
3	Тема 3. Динаміка протікання стресу.	5	10
4	Тема 4. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу.	10	10
5	Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.	5	10
6	Тема 6. Методи діагностики стресових станів. Синдром гострого горя.	5	10
7	Тема 7. Психологічна допомога у стані гострого стресу.	10	10
8	Тема 8. Зміна ставлення до стресової проблеми. Лихо як ресурс.	10	10
9	Тема 9. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання стресу.. Психологічна допомога при переживання стресу.	10	10
10	Тема 10. Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	5	10
11	Тема 10. Стреси у військовому середовищі як реакція на стрес-фактори. Соціально-психологічна реадaptaція особистості в генезі стресових подій.	8	10
Разом		78	108

6.5. Індивідуальні завдання

Теми рефератів

1. Теоретичні основи психології стресу.
2. Психологічні проблеми стресу.
3. Умови роботи психолога з проявами стресу у клієнта.
4. Системи психологічної підтримки особистості в стресогенних умовах.
5. Основні завдання психології стреса, система заходів подолання стресу.
6. Поняття стресу та стресостійкості
7. Стрес: історія вивчення і сучасні уявлення.
8. Поняття про стресостійкість
9. Поняття психологічного стресу.
10. Психічні стресори.
11. Чинники, що впливають на розвиток психологічного стресу.
12. Види (рівні) реакцій людини на стрес.
13. Вплив індивідуальних і особистих особливостей людини на виникнення і розвиток стресу.
14. Стресові стани, їх механізми
15. Стрес і стреси.
16. Фізіологічний та психологічний стреси.
17. Психічна травма і травматичні події.
18. Три рівні впливу хронічного стресу на особистість: рівень реакцій, соціального функціонування, глибинних особистісних змін.
19. Ціннісний, інтегральний підхід до особистості у стані хронічного стресу.
20. Позитивний вплив стресу на людину.
21. Негативний вплив стресу.

22. Вплив стресу на організм людини.
23. Психічна травма Травматичний досвід.
24. Динаміка переживання травматичної ситуації.
25. Посттравматичний стресовий розлад.
26. Суїцидальна поведінка.
27. Реакції горя.
28. Психосоматичні реакції на стрес.
29. Особливості посттравматичних стресових розладів
30. Посттравматичний стресовий розлад
31. Історія розвитку поняття посттравматичний стресовий розлад.
32. Травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад.
33. Психологічні моделі ПТСР.
34. Гостра реакція на стресс
35. Характеристики дисоціативних станів. Основні форми дисоціації.
36. Дисоціативні зміни ідентичності..
37. Екстрена психологічна допомога
38. Основні особливості екстремальних ситуацій.
39. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес.
40. Організація психологічної допомоги на місці НС.
41. Етапи екстреної психологічної допомоги.
42. Етичні принципи фахівця-психолога при роботі в НС.
43. Методи, надання екстреної психологічної допомоги.
44. Процедура і мета дебрифінга.
45. Методи психопрофілактики в реабілітаційній психології: психогігієна, психопрофілактика.
46. Загальні стратегії психотерапії ПТСР.
- 47.** Стадії терапевтичної роботи з людьми, що страждають на ПТСР.
Психотерапевтичні методи при ПТСР.

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
2. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 431 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
4. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272с
5. Психологія стресу: навчальний посібник/ Т.В Циганчук. – К.: Кафедра, 2016. –216с.
6. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
7. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2006. – 204 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
10. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України. / Київ. «Наукова думка». 2000. 191 с.

Додаткова література:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В.Васьківська К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Корольчук М.С., Корольчук В.М., Миронець С.М., Тімченко О.В., Осьодло В.І., Ржевський Г.М., Максименко К.С., Психологія праці в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів ВНЗ. - К. : Київ.нац.торг.ун-т, 2014. – 523 с.
3. Корольчук В.М., Солдатов С.В., Аналіз результатів диференційноінтегральної оцінки чинників професійного стресу // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип.. 15. – Харків: НУЦЗУ, 2014. – 294 с.
4. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник / Кузікова С.Б. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с
5. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко. – К. : Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік,2007. – 115 с.
6. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / монографія / ; за ред. М.С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
7. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с. 146 31.
8. Синишина В. М . Психологічна допомога при впливі екстремальних чинників на життєдіяльність особистості . Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище

- особистості у психологічному вимірі» (18 – 19 травня 2018 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – С.109-113.
9. Синишина В.М. Методи психологічної самодопомоги в разі бойової психічної травми // Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції 30 березня 2016 року “Психологічна допомога особам які беруть участь в антитерористичній операції” / Міністерство внутрішніх справ України, Національна академія внутрішніх справ України.- К.:НУВС України, березень 2016 р. – 250с.
 10. Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою. / В.М.Синишина // Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць. – К.: НУОУ, 2015. – Вип. 2 (45). – С. 276-281.
 11. Синишина В. М. , Траверсе Т.М. Кризова інтервенція у психологічній допомозі дітям, що пережили психотравмуючі події/ В. М.Синишина, Т.М Траверсе// Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. - К. : НУОУ, 2016.- Вип. 1 (47). -С. 115-121.
 12. Синишина В. М . Комплексна допомога комбатантам при психогеніях як основа психологічного ресурсу особистості / В. М.Синишина//збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції .17-18 травня 2018р. , Мукачєво / ред. кол.Т.Д.Щербан (гол. ред.) та ін.– Мукачєво: РВВ МДУ, 2018. – 182 с. , с.120-124.
 13. Сиротюк А.Л. Кінезіологічні прийоми і стрес // Корекційна робота психолога: Зб. ст. – К.: Шкільний світ, 2002. – Вип.3. – С.59–61.
 14. Скрипник Д.В. Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188–192.
 15. Сельє Ганс. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 126 с
 16. Чудава Н.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник/ Н.В Чудава, Г.О. Шулдик– Умань: ПП Жовтий, 2013. – 352 с.
 17. Яким Р.С. Безпека життєдіяльності людини: Навчальний посібник/ Р.С.Яким. – Львів: Бескид Біт, 2005. – 304 с.
 18. Chen A. (Ed.) Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2020. 373 p.
 19. Hilton L. Meditation for Posttraumatic Stress: Systematic Review and Metaanalysis / L.Hilton, A.R.Maher, B.Colaiaco // Psychol. Trauma. – 2016. – Vol. 18. – P.120–128
 20. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Електронний ресурс] // The Lancet. – 2020. – [Електронне джерело]. – URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
 21. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature [Електронний ресурс] / [P. G. Neha, I. Khan, H. Jessica та ін.] // Brain Plast. – 2019. – [Електронне джерело]. – URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/>.

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20___ р. Завідувач кафедри _____