

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА
ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
« ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Рівень вищої освіти: *перший(бакалаврський)*
Галузь знань: *05 Соціальні та поведінкові науки*
Спеціальність: *053 «Психологія»*
Освітня програма: *«Психологія»*
Статус навчальної дисципліни: *обов'язкова*
Мова навчання *українська*

Дніпро – 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від №

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту/факультету
Протокол від №

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Психологія»

(підпис)

Бурлакова І.А.

(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри психології та педагогіки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 20.06.2023 № 20

Психологія стресу // Робоча програма навчальної дисципліни. – Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. – 12 с.

РОЗРОБНИК:

Професор, доктор медичних наук кафедри психології та педагогіки навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, Охромій Г.В.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

1. Професор кафедри психології, ВПНЗ Дніпропетровського гуманітарного університету, доктор психологічних наук, Самойлов О.Є.
2. Професор кафедри загальної та соціальної психології ДНУ імені Олеся Гончара, доктор психологічних наук, професор Батраченко І.Г.

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни

Навчальний рік	Дата засідання кафедри, протокол – розробника РПНД	Зміст змін	Підпис завідувача
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма здобуття вищої освіти	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів ЄКТС	4	
Загальна кількість годин:	120 год	120 год
Рік підготовки:	3	3
Семестр:	6	5/6
Лекції	20 год	10 год
Семінарські	10 год	6 год
Практичні	10 год	-
Самостійна та індивідуальна робота	80 год	104 год
Підсумковий семестровий контроль:	Екзамен	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психології стресу» є сприяти засвоєнню студентами знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції..

Очікувані результати навчання

Загальні компетентності:

ЗК1 – здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2 – знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;

ЗК3 – навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;

ЗК5 – здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6 – здатність приймати обґрунтовані рішення;

ЗК7 – здатність генерувати нові ідеї (креативність);

ЗК8 – навички міжособистісної взаємодії;

ЗК9 – здатність працювати в команді;

ЗК10 – здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Фахові (спеціальні компетентності):

СК1 – здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології;

СК3 – здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків;

СК8 – здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову).

СК10 – здатність дотримуватися норм професійної етики;

СК11 – здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку;

СК12 – здатність проєктувати, організовувати та надавати психологічно ефективну допомогу людині в екстремальних та кризових ситуаціях;

СК13 – здатність здійснювати психологічний супровід діяльності сектору безпеки та оборони;

СК14 – здатність використовувати психотехнології в процесі міжособистісної взаємодії для психопрофілактики та психокорекції людських взаємовідносин, в тому числі для психологічної підтримки співробітників силових структур під час виконання ними своїх обов'язків.

Програмні результати:

ПРН1 – аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН2 – розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН9 – пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПРН10 – формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПРН12 – складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПРН13 – взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН14 – ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН15 – відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН16 – знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПРН17 – демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН19 – вміти застосовувати методи соціально-психологічної підтримки суб'єктів професійної діяльності в особливих умовах, зокрема в силових структурах.

ПРН20 – проєктувати, організовувати та надавати психологічно ефективну допомогу людині в екстремальних та кризових ситуаціях.

ПРН21 – дотримуватися норм професійної етики, у тому числі при вирішенні непередбачуваних завдань і проблем у сфері професійної діяльності, зокрема в силових структурах.

ПРН22 – здійснювати психологічний супровід діяльності сектору безпеки та оборони.

Пререквізити навчальної дисципліни

Передбачено попереднє оволодіння дисциплінами «Вступ до спеціальності», «Психофізіологія», «Вікова психологія та психологія розвитку», «Основи психодіагностики», «Методи дослідження в психології».

Постреквізити навчальної дисципліни

Здобутий студентами у ході вивчення навчальної дисципліни досвід у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям подальшого оволодіння дисциплінами: «Основи психореабілітації», «Основи психокорекції», «Психологічна допомога в надзвичайних ситуаціях».

Обсяг навчальної дисципліни

Додатки 1.1, 1.2.

3. Програма навчальної дисципліни

ТЕМА 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ СТРЕСУ

Предмет і завдання психології стресу. Місце психології стресу в системі наук. Особливості психології стресу як міждисциплінарного наукового знання. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Функції станів. Диференціювання стресу і інших станів. Поняття стресу та його особливості. Теорії емоцій (психоорганічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).

ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ

Загальні та індивідуальні прояви стресу. Поняття про стресостійкість. Основні характеристики самоконтролю. Самоконтроль в структурі стресостійкості. Емоційні компоненти стресостійкості. Поняття про емоційний інтелект та емоційну компетентність. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу.

ТЕМА 3. ФОРМИ ПРОЯВУ СТРЕСУ І МЕТОДИ ЙОГО ОЦІНКИ

Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні і емоційні ознаки стресу. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі. Методи оцінки психомоторних реакцій при стресі. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояву. Інтроспекція як метод оцінки стресу.

ТЕМА 4. ЧИННИКИ ТА НАСЛІДКИ СТРЕСУ

Різновиди стресу. Об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення стресу. Класифікація стресорів. Форми прояву стресового стану. Поведінкові прояви стресу. Когнітивні наслідки стресу. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. Стрес і надійність професійної діяльності. Хронічні і прикордонні стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності. Феномен професійного вигорання

ТЕМА 5. ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС. ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ

Загальні закономірності професійного стресу. Професійні стреси представників окремих професій. Травматичний стрес та його наслідки.

ТЕМА 6. ЗМЕНШЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЕФЕКТУ СТРЕСУ

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Психологічна допомога у стані гострого стресу.

ТЕМА 7. ПОНЯТТЯ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Види і форми самоврядування стресовими станами у людини. Методи прямого керування психічним станом. Методи опосередкованого керування психічним станом людини. Навіювання і самонавіювання як універсальний метод керування життєдіяльністю людини. Традиційні форми саморегуляції психічних станів. Нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.

ТЕМА 8. ЗМІНА СТАВЛЕННЯ ДО ПРОБЛЕМИ ТА ІНША ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу із стресових ситуацій.

ТЕМА 9. АКТИВНА ВЗАЄМОДІЯ ЗІ СТРЕСОРОМ ТА КОМПЛЕКСНІ СПОСОБИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Індивідуальні особливості поведінкової активності керівників ОВС в стресових умовах.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Структура навчальної дисципліни наведена у додатку 1.1., 1.2.

Додатки 1.1, 1.2. (оновлюється щорічно).

Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, вмінь та інших компетентностей за певний період навчання. З навчальної дисципліни «Психологія стресу» передбачено:

- для денної форми навчання – іспит.
- для заочної форми навчання – іспит.

Критерії та засоби оцінювання успішності навчання

Критерії оцінювання аудиторної роботи Здобувачів

Бали	Пояснення
5	Питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується на глибокому знанні чинного законодавства, теорії та правозастосовної практики.

4	Питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі передбачені планом заняття навчальні завдання виконані в повному обсязі з неістотними неточностями . Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань переважно ґрунтуються на знанні чинного законодавства, теорії та правозастосовної практики.
3	Питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні ; практичні навички та вміння мають поверхневий характер , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками .
2	Питання, винесені на розгляд, засвоєні частково, прогалини у знаннях не носять істотного характеру ; практичні навички та вміння сформовані недостатньо ; більшість навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять істотні помилки , які потребують подальшого усунення.
1	Курсант, студент, слухач не готовий до заняття, не знає більшої частини програмного матеріалу, з труднощами виконує завдання, невпевнено відтворює терміни і поняття, що розглядалися під час заняття, допускає змістовні помилки, не володіє відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань.
0	Відсутність на занятті

Для навчальної дисципліни «**Психологія стресу**» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: поточне опитування; тестування; виконання індивідуальних завдань у формі есе, презентацій, аналітичних довідок; залік.

Поточний контроль здійснюється на семінарських та практичних заняттях шляхом усного або письмового опитування студентів. Поточний контроль здійснюється протягом всього семестру, пов'язаний з усіма формами навчального процесу та включає: оцінювання усних та письмових відповідей на семінарах та практичних, тестових завдань з кожної теми, виконання індивідуальних завдань.

Підсумковий контроль з дисципліни «**Психологія стресу**» здійснюється у формі іспиту відповідно до навчальної програми та розроблених кафедрою екзаменаційних питань, затверджених у встановленому порядку. Перелік питань, які виносяться на екзамен складається на основі навчального матеріалу, що охоплює проблеми, які розглядалися на лекціях, семінарах та вивчалися самостійно під час позааудиторної роботи студента.

Студент допускається до іспиту, за наступних умов: виконання ним усіх видів робіт, що передбачені навчальним планом та отримання мінімальної кількості балів за кредитно-модульною системою, що надають допуск до іспиту.

**Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

- навчальна аудиторія;
- ноутбук з відеокамерою;
- програмне забезпечення для доступу до мережі Інтернет;
- платформа «MOODL»;
- програмне забезпечення MicrosoftPowerPoint;
- дошка;
- крейда.

**Інформаційне та методичне забезпечення навчальної дисципліни
(рекомендовані джерела інформації)**

Додаток 1.3. (оновлюється щорічно та/або в разі необхідності).

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
« ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ »**

Освітній ступінь *бакалавр*
Спеціальність *053 «Психологія»*
на *2023 / 2024* навчальний рік

Форма навчання: ДЕННА **Обсяг: 4 кредити ЄКТС (120 годин)**
Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс 3 **Група Б-ПС-141**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Обсяг загальний годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	Вступ до психології стресу	12	4	2		2	9
2	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	12	4	2		2	9
3	Форми прояву стресу і методи його оцінки	12	4	2		2	9
4	Чинники та наслідки стресу	12	4	2		2	9
5	Професійний стрес. Особливості травматичного стресу	12	4	2		2	9
6	Зменшення фізичного ефекту стресу	12	4	2	2		9
7	Поняття регуляції психічних станів	20	4	2	2		9
8	Зміна ставлення до проблеми та інша інтерпретація	12	6	4	2		9
9	Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом.	12	6	2	4		8
	Разом за семестр	120	40	20	10	10	80
	Форма підсумкового контролю		Екзамен				
	Разом за навчальний рік	120	40	20	10	10	80

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології та педагогіки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 20.06.2023 р. № 20.

**Завідувач кафедри
психології та педагогіки**

Вікторія КОРНІЄНКО

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»**

Освітній ступінь *бакалавр*
Спеціальність *053 «Психологія»*
на *2023 / 2024* навчальний рік

Форма навчання: ЗАОЧНА Обсяг: **4** кредити ЄКТС (**120** годин)
Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс **3** Група **БЗ-ПС-141**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Обсяг загальний годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	Вступ до психології стресу	12	2	2			11
2	Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу	12	2	2			11
3	Форми прояву стресу і методи його оцінки	12	2	2			11
4	Чинники та наслідки стресу	12	2	2			11
5	Професійний стрес. Особливості травматичного стресу	12	2	2			11
6	Зменшення фізичного ефекту стресу	12	4	2	2		11
7	Поняття регуляції психічних станів	20	4	2	2		11
8	Зміна ставлення до проблеми та інша інтерпретація	12	6	4	2		13
9	Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом.	12	6	2	4		14
	Разом за семестри	120	16	10	6	0	104
	Форма підсумкового контролю		Екзамен				
	Разом за навчальний рік	120	16	10	6	0	104

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології та педагогіки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 20.06.2023 р. № 20.

**Завідувач кафедри
психології та педагогіки**

Вікторія КОРНІЄНКО

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

Освітній ступінь *бакалавр*
Спеціальність *053 «Психологія»*
на *2023 / 2024* навчальний рік

Підручники:

1. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

2. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу : науково-методичний посібник / О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєверодонецьк: СПД Резніков В.С., 2015. 124 с.

3. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій: посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. Хпрків: НА НГУ, 2016. 108 с.

4. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с

5. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216с.

Монографії та інші наукові видання:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с

2. Ковалів М.В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М.М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 1 (1). С. 163 – 175.

3. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] URL: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisnyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>

4. Охременко О.Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

5. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, А.І. Кулаженко, С.М. Миронець, О.В. Тімченко, Л.А. Перелигіна, В.Є. Христенко / за заг. ред. М.С. Корольчука. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

6. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2010. 228 с.

7. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.

Інтернет-ресурси:

1. <http://www.google.com> – пошукова система Google.
2. <http://pidruchniki.com/> – навчальні матеріали онлайн.

**Завідувач кафедри
Психології та педагогіки**

Вікторія КОРНІЄНКО

