

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА**

**ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тренінг «Комунікація-стрес-безпека»**

Рівень вищої освіти: *другий(магістерський)*

Галузь знань: *05 Соціальні та поведінкові науки*

Спеціальність: *053 «Психологія»*

Освітня програма: *«Психологія»*

Статус навчальної дисципліни: *вібіркова*

Мова навчання *українська*

**Дніпро – 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**


Навчально-методичною радою  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 31.08.23 р. № 12

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою навчально-  
наукового інституту/факультету  
Протокол від 29.08.2023 № 1

## **ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми «Психологія»

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Корнієнко В.В.

(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри психології та педагогіки Навчально-  
наукового інституту права та інноваційної освіти

Протокол від 28.08.2023 № 1

*Тренінг «Комунікація-стрес-безпека» // Робоча програма навчальної  
дисципліни. – Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх  
справ, 2023. – 13 с.*

## **РОЗРОБНИК:**

Доцент кафедри психології та педагогіки, кандидат педагогічних наук,  
Дейниченко Л.М.

## **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

1. Професор кафедри психології, ВПНЗ Дніпропетровського гуманітарного  
університету, доктор психологічних наук, Самойлов О.С.
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	<i>Зміст змін</i>	Підпис завідувача
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			
20__/20__			

**1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	заочна форма здобуття вищої освіти
Кількість кредитів ЄКТС	4
Загальна кількість годин:	120 год
Рік підготовки:	2
Семестр:	3
Лекції	6 год
Семінарські	2 год
Практичні	2 год
Самостійна та індивідуальна робота	110 год
Підсумковий семестровий контроль:	Залік

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

**Метою** вивчення дисципліни «Тренінг “Комунікація-стрес-безпека» є підготовка висококваліфікованих фахівців, які володітимуть методологією наукової та психологічної діяльності, здатних забезпечити ефективне використання сучасних психологічних методів для надання психологічної допомоги різним верстам населення, що її потребують, до застосування психологічних знань в умовах професійної діяльності з урахуванням загальнолюдських цінностей та норм професійної етики психолога.

**Завдання:** ознайомити студентів з основними принципами, підходами та методами на яких мають ґрунтуватись психологічна допомога при стресах.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за освітньою програмою: «Психологія»

**Інтегральна компетентність** – Здатність розв’язувати задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміти виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінувати та поважати різноманітність та мультикультурність.

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

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

### **Фахові (спеціальні) компетентності:**

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

СК3. Здатність обирати і застосовувати 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.

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.

## **Пререквізити навчальної дисципліни**

Передбачено попереднє оволодіння дисциплінами «Загальна психологія», «Вікова психологія»,

## **Постреквізити навчальної дисципліни**

Дисципліни, які будуть використовувати результати навчання дисципліни «Психологічне консультування», «Психотерапія».

## **Програмні результати навчання:**

ПРН4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН9. Вирішувати етичні дилеми, спираючись на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПРН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

## **1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

### **Тема 1. Предмет і основні категорії стресостійкості і безпеки особистості**

Поняття стресу та його особливості. Об'єкт, предмет вивчення психології стресу та програми його подолання. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Психофізіологічні механізми виникнення стресу. Загальний адаптаційний синдром за Г. Сельє. Теорії та моделі психологічного стресу. Причини виникнення стресу. Форми прояву стресового стану. Психологічна підтримка в стресових ситуаціях.

### **Тема 2. Особливості організації процесу формування стресостійкості**

Сутність процесу психокорекції. Корекція як об'єкт психологічного осмислення. Складові процесу корекції психосоматичних розладів. Бінарний характер процесу корекції. Завдання, які необхідно вирішувати в процесі формування стресостійкості. Основні функції процесу корекції. Суперечності процесу психокорекції. Основні компоненти процесу формування

стресостійкості.

### **Тема 3. Сутність, закономірності, принципи, методи формування стресостійкості**

Психокорекція, як психологічна категорія. Психокорекція і психічний розвиток людини. Особливості корекційного процесу. Закономірності, принципи, методи психокорекції соматичних розладів. Організаційні форми корекційної роботи. Самокорекція. Взаємодія закладів освіти та сім'ї у профілактиці стресових станів. Психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу. Врахування закономірностей та психологічних механізмів особистісного розвитку при проведенні корекційної роботи.

### **Тема 4. Комунікація і стресостійкість**

Значення спілкування як форми терапевтичної взаємодії. Функції терапевтичного спілкування. Структура терапевтичного спілкування. Труднощі та бар'єри в терапевтичному спілкуванні. Комуникативна компетентність терапевта. Основні стилі терапевтичного спілкування. Види терапевтичних ситуацій. Види конфліктних ситуацій. Раціональна психотерапія. Способи зміни погляду на проблему та її інша інтерпретація. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

## **3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

Структура навчальної дисципліни наведена у додатку 1.2.

Додаток 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 (навчальний семестр, навчальний рік).

З навчальної дисципліни *«Психодіагностика та психотерапія психогенних розладів»* передбачено:

для заочної форми навчання – залік.

### **Критерії та засоби оцінювання успішності навчання**

Критерієм успішного проходження Здобувачем підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни. Мінімальний пороговий рівень оцінки визначається за допомогою якісних критеріїв і трансформується в мінімальну позитивну оцінку використовуваної числової (рейтингової) шкали.

За результатами аудиторної роботи здобувач денної форми навчання психодіагностика та психотерапія має отримати максимальну кількість 30

балів (кожне заняття оцінюється за п'ятибальною шкалою); за результатами самостійної роботи – 15 балів та за результатами індивідуальної роботи – 15 балів. Таким чином бали за поточний контроль (40-60 балів). Бали за результатами успішного складання заліку (20-40 балів).

За результатами аудиторної роботи здобувач заочної форми навчання має отримати максимальну кількість 20 балів (кожне заняття оцінюється за п'ятибальною шкалою); за результатами самостійної роботи – 30 балів та за результатами індивідуальної роботи – 10 балів. Таким чином бали за поточний контроль: 40-60 балів. Бали за результатами успішного складання заліку: 20-40 балів.

Максимальна кількість балів з дисципліни: 100 балів.

Для навчальної дисципліни «Психодіагностика та психотерапія психогенних розладів» засобом діагностики знань (успішності навчання) виступає залік.

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
	Залік	Екзамен/ диференційований залік	Оцінка	Пояснення
90-100	з	Відмінно	А	<b>«Відмінно»</b> - теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані в повному обсязі.
83-89	х о в а н о	Добре	В	<b>«Дуже добре»</b> - теоретичний зміст курсу засвоєний в повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близько до максимальної.
75-82			С	<b>«Добре»</b> - теоретичний зміст курсу засвоєний цілком; в основному сформовані практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальною кількістю балів, деякі види завдань виконані з помилками.
68-74		Задовільно	Д	<b>«Задовільно»</b> - теоретичний зміст курсу засвоєний не повністю; але прогалини не носять істотного характеру; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; більшість передбачених РПНД навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки.
60-67			Е	<b>«Достатньо»</b> - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовано деякі практичні навички роботи; частина передбачених РПНД навчальних завдань не виконані або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального.
35-59	н	Не задовільно	FX	<b>«Умовно незадовільно»</b> - теоретичний зміст курсу

	е з а р а х о в а н о			<i>засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не виконано або якість їх виконання оцінено кількістю балів, близько до мінімальної; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання).</i>
1-34			F	<i>«Безумовно незадовільно» - теоретичний зміст курсу не засвоєний; не сформовані необхідні практичні навички роботи; всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки або не виконані взагалі; додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до значного підвищення якості виконання навчальних завдань.</i>

**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;

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

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



## ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «Психодіагностика та психотерапія психогенних розладів»

Освітній ступінь *магістр*  
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 2**      **Група МЗ-ПС-221**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
1	2	3	4	5	6	7	8
3 семестр							
1	Предмет і основні категорії стресостійкості і безпеки особистості	30	2	2			10
2	Структура та організація процесу формування стресостійкості	30	2			2	20
3	Сутність, закономірності, принципи, методи формування стресостійкості	30	4	2	2		40
4	Комунікація і стресостійкість	30	2	2			40
	Разом за семестр	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>110</b>
	<i>Форма підсумкового контролю</i>		<i>залік</i>				

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології,  
протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри  
психології та педагогіки



Вікторія КОРНІЄНКО

## **1. Тематика семінарських занять**

### **Семінарське заняття № 1**

**Тема:** Стресостійкість як важлива властивість особистості

**Мета:** Ознайомити студентів з основними феноменами стресу.

#### **Питання для обговорення:**

1. Охарактеризуйте поняття «стрес», «стресостійкість особистості».
2. Розкрийте стадії стресу, які виділив Г. Сельє.
3. В чому полягала основна ідея Сельє з приводу адаптації організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища?
4. Визначте чинники, що зумовлюють індивідуальні прояви стресостійкості особистості.

### **Семінарське заняття № 2**

**Тема:** Особливості організації процесу формування стресостійкості.

**Мета:** Сформувати систему уявлень про структуру та організацію процесу формування стресостійкості особистості

#### **Питання для обговорення:**

1. Визначте умови підвищення стресостійкості особистості.
2. Розкрийте сутність процесу психокорекції, та основні функції.
3. Які завдання треба вирішувати в процесі формування стресостійкості.
4. В чому полягає сутність подолання негативних наслідків стресових ситуацій.

### **Семінарське заняття № 3**

**Тема:** Методи формування стресостійкості особистості.

**Мета:** Ознайомити студентів з класифікацією методів психологічної допомоги при стресах.

#### **Питання для обговорення:**

1. Охарактеризуйте психологічні методи оптимізації та управління рівнем стресу.
2. Подумайте, які принципи та методи застосовуються в психокорекційній програмі спрямованій на формування стресостійкості особистості.
3. Визначте особливості психологічної підтримки в стресових ситуаціях.
4. Зазначте основні психологічні заходи щодо особистісного розвитку при проведенні корекційної роботи.

### **Семінарське заняття № 4**

**Тема:** Комунікація і стресостійкість .

**Мета:** Сформувати у студентів уявлення про особливості комунікації ..... та організаційні форми формування стресостійкості.

#### **Питання для обговорення:**

1. Охарактеризуйте значення спілкування як форми терапевтичної

взаємодії.

2. Проаналізуйте основні стилі терапевтичного спілкування.
- 3 Розкрийте сутність раціональної психотерапія.
- 4 Які ви знаєте спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Тренінг «Комунікація-стрес-безпека»

Освітній ступінь - магістр

Спеціальність - 053 Психологія

на 2022/2023 навчальний рік

**Форма навчання ЗАОЧНА**

Обсяг 4 кредити ЄКТС (120 годин).

Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти

Курс 2

Групи МЗ-ПС-221

### Основні нормативні акти

1. Конституція України від 28 червня 1996 року // *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141 (зі змінами внесеними Законом України «Про відновлення дії окремих положень Конституції України» № 1401-VIII від 02.06.2016, ВВР, 2016, № 28, (ст.532).

2. Про вищу освіту: Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII. – К., 2014.

3. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145- VIII. – К., 2017.

### Підручники:

1. Максименко С.Д., Папуча М.В., Коваль І.В., Максименко К.С. Медична психологія. За редакцією академіка Максименко С.Д. Підручник. - Вінниця: Нова Книга, 2008 - 520 с.

2. Пащенко М.Ю., Красноштан І.В. Педагогіка: Підручник./ М.Ю. Пащенко, І.В. Красноштан – К.: Центр навчальної літератури, 2019.

3. Чадських Ю.Г. Психологія комунікацій: Навч. посібник / Ю.Г. Чадських - К.: Каравела, 2018.

4. Семенович А. В. Стресостійкість особистості: діагностика та корекція.- К.: Academia, 2020.- 600 с.

### Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Анєнкова І.П. Психологія комунікацій. Навч. посіб./ І.П. Анєнкова. – К.: Каравела, 2018.
2. Волкова Н.П. Стресостійкість особистості. Навч. посіб./ Н.П. Волкова – К.: Академія, 2012.
3. Главацька О.Л. Основи стресостійкості особистості: Навч. посіб. / О.Л. Главацька - К.: Каравела, 2018.
4. Джаман Т.В. Історія педагогіки України: Навч. посіб./ Т.В. Джаман - К.:Каравела, 2017.

#### **Монографії та інші наукові видання:**

1. Гао Вейчжень Г. / Г. Вейчжень Глобальна освіта: системний та інституціональний виміри : монографія // за наук. ред. В. П. Бєха - К.: Каравела, 2019.
2. Костюк І.В., Карпунь І. Н. Національно-громадянське виховання студентської молоді: Монографія / І.В. Костюк, І.Н. Капунь – К.:Каравела, 2017.
3. Лаврінєнко. О. А. Педагогічна майстерність в історико-педагогічному вимірі: теорія, практика, поступ: Монографія / О. А. Лаврінєнко ; наук. ред. Л. П. Вовк. - К. : Богданова А. М., 2009.

#### **5. Інтернет-ресурси:**

1. <http://osvita.ua/school/psychology/> – освіта. ua.
2. <http://www.meta-ukraine.com> – Мета – українська пошукова система.
3. <http://management.com.ua>.
4. <http://www.google.com> – пошукова система Google.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

**Завідувач кафедри  
психології та педагогіки**



**Вікторія КОРНІЄНКО**