

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 1 / 10

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету  
педагогічних технологій та освіти  
впродовж життя

11 серпня 2023 р., протокол № 11

Рішення Вченої ради

Оксана ЧЕРНИШ



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
освітньо-професійна програма «Екстремальна психологія»  
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя  
кафедра психології та соціального забезпечення

Схвалено на засіданні кафедри  
психології та соціального  
забезпечення  
28 серпня 2023 р., протокол № 7

В.о. завідувача кафедри  
Марина ОКСЮТОВИЧ

Гарант освітньо-професійної  
програми  
Марина ОКСЮТОВИЧ

Розробник: кандидат філософських наук, доцент кафедри психології та  
соціального забезпечення САБАДУХА Олексій

Житомир  
2023 – 2024 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 2 / 10

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
Модулів – 1	Спеціальність: 053 «Психологія»	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3	
Загальна кількість годин – 150		<b>Семестр</b>	
		6-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5,4	Освітній ступінь: «Бакалавр»	<b>Лекції</b>	
		32 год.	– год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		32 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		– год.	– год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		86 год.	– год.
<b>Індивідуальні завдання</b>			
		Вид контролю: екзамен	

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 43% аудиторних занять, 57% самостійної та індивідуальної роботи.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 3 / 10

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Робочу навчальну програму укладено згідно з вимогами кредитно-модульної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Психологія стресу», необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. «Психологія стресу» є складовою частиною дисциплін психологічного циклу вибіркового блоку.

**Метою** навчальної дисципліни «Психологія стресу» є оволодіння знаннями про стрес та стресові ситуації задля подальшого використання знань для роботи з людьми, які переживають / пережили стрес.

**Завданням** вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу» є:

- обговорити роль і місце психології стресу в системі знань;
- ознайомити з теоретичними основами феномену стрес;
- розглянути базові принципи психології стресу;
- сприяти формуванню професійних навичок роботи із особами,

що переживають / пережили стрес.

По вивченню навчальної дисципліни «Психологія стресу» студенти повинні **знати**:

- теоретичні основи феномену стрес;
- нейрофізіологічні механізми стресу;
- причини, особливості перебігу і наслідки стресу;
- загальні характеристики нозологій асоційованих із стресом;
- основні засади про посттравматичний стресовий розлад;
- підходи до роботи з особами, які переживають / пережили стрес.

По вивченню навчальної дисципліни «Психологія стресу» студенти повинні **вміти**:

- діагностувати та диференціювати нозології асоційовані із стресом;
- надавати першу психологічну допомогу особам, які переживають стрес;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 4 / 10

- виявляти осіб груп ризику виникнення ПТСР;
- застосовувати техніки аутогенного та гетерогенного тренування.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

##### **Тема 1. Загальні положення. Визначення понять.**

Мета та завдання навчальної дисципліни. Предмет та об'єкт вивчення.

Поняття стресу в психології. Поняття адаптації та дезадаптації.

##### **Тема 2. Історичний нарис. Теорії стресу.**

Історичні погляди на феномен стресу у людини. Концепції стресу.

Класична теорія стресу (Г. Сельє). Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).

##### **Тема 3. Нейрофізіологічні основи стресу.**

Стрес і нервово-гуморальна регуляція організму. Робота симпатичного відділу вегетативної нервової системи. Психофізіологічна модель стресу.

##### **Тема 4. Причини стресу. Стресори.**

Стресогенні фактори та чинники. Поняття стресора. Варіанти поділу стресу та стресорів.

##### **Тема 5. Особливості перебігу стресу.**

Форми прояву та динаміка протікання стресу. Етапи та фази стресу.

Індивідуальні особливості перебігу стресу.

##### **Тема 6. Наслідки стресу.**

Вплив стресу на організм. Віддалені наслідки стресу.

##### **Тема 7. Стресостійкість.**

Феноменологія стресостійкості. Антистресори.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 5 / 10

## **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.**

**Тема 8. Зв'язок стресу і психічного здоров'я. Психічні порушення пов'язані із стресом.**

Фізіологічні та патологічні механізми стресу. Нозології асоційовані із дисстресом. Епідеміологія та систематика.

**Тема 9. Порушення адаптації.**

Культурний шок. Реакція горя. Госпіталізм.

**Тема 10. Гострі стресові реакції.**

Гостра кризова реакція. Гостра реакція на стрес. Нервова демобілізація. Кризовий стан. Психічний шок.

**Тема 11. Посттравматичний стресовий розлад.**

Етіологія, патогенез, симптоматика. Діагностичні критерії. Терапія та реабілітація. Травматичний невроз.

**Тема 12. Способи попередження та протидії.**

Копінг-стратегії. Превентивні заходи спрямовані на запобігання стресу.

**Тема 13. Методи самоконтролю та саморегуляції.**

Гіпно-сугестивні техніки. Аутогенне та гетерогенне тренування.

**Тема 14. Форми допомоги при стресі.**

Медична та домедична допомога. Психіатрична допомога. Психологічна допомога. Психотерапія.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 6 / 10

#### 4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Кредитні модулі	Змістові модулі	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
1	2	3	4	5	6
№1	<b>Змістовий модуль 1</b>				
	Тема 1. Вступ. Визначення понять.	10	2	2	6
	Тема 2. Історичний нарис. Теорії стресу.	10	2	2	6
	Тема 3. Нейрофізіологічні основи стресу.	10	2	2	6
	Тема 4. Причини стресу. Стресори.	10	2	2	6
	Тема 5. Особливості перебігу стресу.	10	2	2	6
	Тема 6. Наслідки стресу.	10	2	2	6
	Тема 7. Стресостійкість.	10	2	2	6
	<b>Разом змістовий модуль 1</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>42</b>
№2	<b>Змістовий модуль 2</b>				
	Тема 8. Зв'язок стресу і психічного здоров'я. Психічні порушення пов'язані із стресом.	14	4	4	6
	Тема 9. Порушення адаптації.	10	2	2	6
	Тема 10. Гострі стресові реакції.	10	2	2	6
	Тема 11. Посттравматичний стресовий розлад.	16	4	4	8
	Тема 12. Способи попередження та протидії.	10	2	2	6
	Тема 13. Методи самоконтролю та саморегуляції.	10	2	2	6
	Тема 14. Форми допомоги при стресі.	10	2	2	6
	<b>Разом змістовий модуль 2</b>	<b>80</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>44</b>
<b>РАЗОМ</b>	<b>150</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>86</b>	

#### 5. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Загальні положення. Визначення понять.	2
2.	Тема 2. Історичний нарис. Теорії стресу.	2
3.	Тема 3. Нейрофізіологічні основи стресу.	2
4.	Тема 4. Причини стресу. Стресори.	2
5.	Тема 5. Особливості перебігу стресу.	2
6.	Тема 6. Наслідки стресу.	2
7.	Тема 7. Стресостійкість.	2
8.	Тема 8. Зв'язок стресу і психічного здоров'я. Психічні порушення пов'язані із стресом.	4
9.	Тема 9. Порушення адаптації.	2
10.	Тема 10. Гострі стресові реакції.	2
11.	Тема 11. Посттравматичний стресовий розлад.	4
12.	Тема 12. Способи попередження та протидії.	2
13.	Тема 13. Методи самоконтролю та саморегуляції.	2
14.	Тема 14. Форми допомоги при стресі.	2
<b>РАЗОМ</b>		<b>32</b>

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 7 / 10

## 6. Завдання для самостійної роботи

Основними завданнями самостійної роботи слухачів є підготовка і виконання поточних навчальних завдань, а також самостійне вивчення окремих питань навчальної дисципліни. Самостійна робота передбачає вирішення практичних завдань та складання підсумкового екзамену.

## 7. Індивідуальні завдання

Метою виконання індивідуальних завдань є: закріплення, поглиблення й узагальнення знань, отриманих студентами на теоретичних і практичних заняттях.

Індивідуальна робота студентів з навчальної дисципліни «Психологія стресу» включає:

1. Анотування вивченої додаткової літератури;
2. Формування словника термінів.

## 8. Методи навчання

Вербальні: проблемна лекція, пояснення, розповідь, бесіда.

Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

Пояснювально-ілюстративний: пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами.

Презентація, міні-лекція.

Дискусійний метод.

Метод активного навчання: проведення дидактичних ігор (ділових, рольових, імітаційних), ігрового проектування.

Ситуаційний метод.

Традиційні та сучасні технології, а саме: особистісно-орієнтована, інформаційно-комп'ютерна, інтерактивні, ігрові, проблемно-орієнтовані та технології змішаного навчання. Дані технології реалізуються у формі лекцій (лекції-візуалізації, проблемні, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку); семінарських занять (з використанням елементів тренінгу та коучингу; дискусій, бесіди, брейнстормінгу; рольових ігор; робота в колі, в малих групах

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 8 / 10

(або парами), творчі завдання); самостійної роботи (підготовка до контрольних заходів). Використання навчального середовища Moodle та програми для організації відеоконференцій Google Meet.

## 9. Методи контролю

Контроль складається з поточного контролю виконання студентами самостійної роботи та модульного контролю, контролю виконання індивідуальних завдань та семестрового контролю.

Модульний контроль здійснюється шляхом перевірки графіку відвідування студентами лекційних та практичних занять та опрацювання відповідного матеріалу (у випадку пропуску занять), перевірки домашніх завдань, усного та письмового опитування.

Семестровий контроль здійснюється шляхом складання екзамену.

## 10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота														Сума
Змістовий модуль №1							Змістовий модуль №2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	100
6	6	6	6	6	6	6	10	6	8	10	8	8	8	

## Підсумковий контроль

1. Оцінювання якості засвоєння дисципліни за всіма видами навчальних занять проводиться без участі студента на підставі усіх попередніх модульних контролів, що передбачені навчальним планом шляхом визначення середньозваженого балу (округленого до сотих) результатів модульних контролів.

2. Загальна кількість балів та результати семестрового контролю доводяться до відома студента. При проведенні підсумків семестрового контролю необхідно враховувати наступне:

- у разі, якщо студент погоджується з результатом контролю, відповідна кількість балів та оцінка (за національною шкалою та шкалою ECTS) виставляються у відомість;



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 9 / 10

- у разі, якщо студент отримав від 0 до 59 балів, то у відомість за національною шкалою виставляється оцінка «незадовільно» («F» та «FX» відповідно до шкали ECTS);
- у разі, якщо студент, який отримав позитивну оцінку за результатами модульного контролю, має бажання підвищити результати семестрового контролю, то він складає екзамен зі всього курсу під час сесії (за розкладом), результати якого виставляються у відомість.

### *Шкала оцінювання*

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FX	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

## **11. Рекомендована література**

### *Основна література*

1. Овчаренко О. Ю., Психологія стресу та стресових розладів. Навчальний посібник. Київ Університет – «Україна», 2023 – 266 с.
2. Л.О. Герасименко, А.М. Скрипніков, Р.І. Ісаков, Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Навчальний посібник. Київ – Всеукраїнське спеціалізоване видавництво «Медицина», 2023 – 120 с.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. – 204 с.

### *Допоміжна література*

1. Піт Волкер, Комплексний ПТСР. Керівництво з відновлення від дитячої

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-31.07- 05.01/053.00.2/Б/ВК2.3- 2023
	Екземпляр № 1	Арк 10 / 10

травми. Київ – «Науковий світ», 2023 – 316 с.

2. Мері Бет Вільямс, Соїлі Пойюла, ПТСР. Робочий зошит. Ефективні методики подолання симптомів травматичного стресу. Київ – «Видавництво Ростислава Бурлаки», 2023 – 528 с.

3. Саллі М. Вінстон, Мартін Н. Сейф, Як позбутися нав'язливих думок. Посібник для здолання стресу та тривоги. Київ – «Науковий світ», 2023 – 194 с.

4. Девід Кларк, Тривога і занепокоєння. Управління стресом для підлітків. Київ – «Сварог», 2023 – 148 с.

5. Габор Мате, Коли тіло каже «ні». Ціна прихованого стресу. Дніпро – «Смакі», 2023 – 304 с.

#### ***Інформаційні ресурси в Інтернеті***

1. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
2. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
3. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
4. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklib.npu.edu.ua/>.
5. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.