

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Кафедра валеології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан філософського факультету

Іван КАРПЕНКО

“30” червня 2023 р.



Робоча програма навчальної дисципліни

Стресостійкість

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____

вид дисципліни _____ зв вибором (міжфакультетська) _____
(обов'язкова / за вибором)

факультет _____ усі факультети _____

2023/2024 навчальний рік

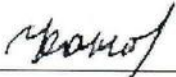
Програму рекомендовано до затвердження вченою радою філософського факультету

Протокол № 6 від 16 червня 2023 року

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: к. пед. наук, доцент кафедри валеології Тетяна КУЙДІНА

Програму схвалено на засіданні кафедри валеології філософського факультету
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Протокол від «30» травня 2023 року, № 9

В.о. завідувача кафедри  Олена КОНОВАЛОВА

Програму погоджено науково-методичною комісією філософського факультету

Протокол від «14» червня 2023 року, № 10

Голова науково-методичної комісії
філософського факультету



Сергій ГОЛІКОВ

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Стресостійкість» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки першого бакалаврського рівня вищої освіти

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни є формування у студентів уявлення про закономірності та етапи розвитку стресу, про класифікації типів психологічних захистів і копінг-стратегій, про антиціпаційної спроможності, методи діагностики типів психологічних захистів, особливостей копінг-поведінки і антиціпаційної спроможності.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни.

- ознайомити студентів з основними причинами, феноменами, властивостями, закономірностями розвитку і прояви стресу як важливого дестабілізуючого чинника в особистісної та професійної діяльності;
- ознайомити з історією розвитку вчення про стрес, з досягненнями сучасної психологічної науки, показати шляхи попередження і подолання стресу;
- розкрити механізми психологічної саморегуляції, розвинути вміння щодо формування у студентів високого рівня стресостійкості;
- сприяти формуванню самостійного аналізу стресових факторів, що виникають в професійному та особистому житті, вміння застосовувати психологічні знання на практиці.

1.3. Кількість кредитів -3

1.4. Загальна кількість годин -90

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
За вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
2-3-й	-
Семестр	
3-5-й	-
Лекції	
28 год.	-
Практичні, семінарські заняття	
0 год.	-
Самостійна робота	
62 год.	

1.6. Заплановані результати навчання

- знання основних понять психології стресу, історичних етапів розвитку вчення про стрес; усвідомлення значення і ролі саморегуляції при формуванні особистої стресостійкості;
- знання загальних закономірностей перебігу стресу, механізмів регуляції емоційної сфери особистості та стратегій поведінки для подолання стресу;
- вміння використовувати отримані знання з питань подолання стресу, самостійно їх поповнювати, користуючись літературою та іншими джерелами інформації;
- використання основних прийомів та сучасних методик самостійної оцінки стійкості особистості до дії стресогенних факторів, попередження та подолання особистого і професійного стресу й формування стресостійкості;
- вміння використовувати психологічні технології управління емоційним станом для зниження психічної напруги й збереження психологічного здоров'я, усвідомлено керувати власною поведінкою, що передує стресу;
- здатність адаптуватися до нових ситуацій та застосовувати отримані знання у подальшій професійній діяльності.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Основні положення учення про стрес.

Тема 1. Вводна лекція. Зміст курсу, мета викладання навчальної дисципліни основні завдання вивчення дисципліни, заплановані результати навчання, структура курсу, види самостійна робота, система оцінювання. Дистанційний курс, наповнення та застосування поданого матеріалу.

Тема 2. Сутність та природа стресу. Сутність стресу його види, ступені вираження та стадії розвитку. Стрес і адаптація особистості до життя в сучасному суспільстві. Об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення стресу. Форми прояву стресу. Динаміка розвитку стресу, концепція стресу Г. Сельє. Перша допомога при гострому стресі

Тема 3. Загальні закономірності розвитку стресу. Тривога, тривожність, страх в картині стресу і стресового розладу особистості. Негативні наслідки тривалого стресу. Індивідуальна чутливість до стресу. Повсякденні складності (мікростресори), критичні життєві події (макростресори), хронічні травматичні стресори.

Тема 4. Захисні механізми психіки як спосіб подолання стресових ситуацій. Що таке механізми психологічного захисту. Функціональне значення психологічних захистів. Основні захисні механізми: витіснення, проєкція, заміщення, раціоналізація, реактивне утворення, регресія, сублімація, заперечення. Прояв ЗНП на несвідомому рівні. Роль психологічних захистів в розумінні і прийнятті себе.

Розділ 2. Соціально-психологічний генезис стресостійкості.

Тема 5. Сучасні погляди на проблему стресостійкості. Індивідуальні особливості людини і їх вплив на стійкість до стресів. Сила нервової системи. Інертність і рухливість. Врівноваженість нервових процесів. Темперамент. Тривожність. Мотивація, установки особистості. Самооцінка. Суб'єктивні фактори стресостійкості. Індивідуальний стиль діяльності та поведінки. Стресостійкість та здоров'я. Сімейне виховання як детермінанта стресостійкості особистості. Біологічні (статеві) та статеворольові (гендерні) особливості, як фактор визначення специфічності реакції на стрес.

Тема 6. Особливості впливу стресу на поведінку і свідомість людини. Позитивна сторона стресу (по теорії Т. Бохан). Негативні наслідки стресу (дистресу). Форми змін поведінкової активності при стресі. Вплив стресових чинників на людину: генетично-

конституціональна концепція, психодинамічна модель, соціально-психологічна концепція, інтеграційна модель. Сімейні стресори: ознаки сімейного стресу, фактори стійкості сімейної системи. Фактори що впливають на здатності людини вирішувати (проблеми) завдання / ситуації. Роль сприйняття в розвитку стресу: вплив готових суджень на оцінку процесів і явищ та особистісних установок на певну активність. Посттравматичний стан. Посттравматичний стресовий розлад. Зміни поведінки особистості під впливом хронічного стресу. Стрес як детермінація психосоматичних захворювань. Подолання стресу .

Тема 7. Конфлікти та сучасні підходи подолання стресу в конфліктній ситуації. Поняття конфлікту. Конфлікт в структурі особистості. Раціональні та емоційні типи конфліктів: особистісний, міжособистісний, груповий. Причини виникнення конфлікту. Позитивні і негативні функції конфлікту. Подолання стресу в конфліктній ситуації. Техніки «Договір двох сторін», «Дисоціація».

Тема 8. Специфічні стресогенні фактори в студентському середовищі. Роль установок і очікувань в збереженні і підтримці психічного здоров'я студентів. Соціальна підтримка як фактор стресостійкості. Прояв ранніх симптомів стресу і "вигорання" в студентському середовищі. Методи профілактики симптомів стресу на різних рівнях його прояву у студентської молоді. Тренування і відпрацювання алгоритмів реагування в типових стресових ситуаціях як основна технологія формування та підтримки стресостійкості у молодій людини. Специфічні стресогенні чинники у професійній діяльності: професійне самовизначення, професійна підготовка, професійна адаптація, задоволеність працею, умови праці тощо.

Розділ 3. Стресменеджмент.

Тема 9. Загальні підходи управління стресом. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Методики профілактики і корекції стресу. Техніки адаптації, саморегуляції. Раціональна психотерапія. Алгоритм виходу зі складної ситуації.

Тема 10. Психокорекція та психологічна самодопомога. Особливості психокорекції та психологічної самодопомоги. Концепції психічної саморегуляції. Види психічної саморегуляції. Позитивне мислення та здоров'я людини. Методики зняття стресу.

Тема 11. Саморегуляція. Сприйняття себе та іншого. Здібності і можливості людини регулювати форми і зміст своєї активності. Закономірності функціонування психіки в процесі саморегуляції. Саморегуляція і механізми її здійснення. Класифікація методів емоційної саморегуляції. Психологічна саморегуляція. Управління увагою. Управління диханням. Зона контролю і сфера впливу.

Тема 12. Зміна ставлення до проблеми та її інтерпретація. Способи зміни погляду на проблему. Спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Психотехнології НЛП та арт-технології.

Тема 13. Особистісні ресурси з питань управління стресом. Активна взаємодія зі стресором. Комплексні способи управління стресом. Особистісні ресурси. Психологічні ресурси людини (внутрішні, зовні та приховані). Особистісні ресурси: самореалізація, гроші, друзі, здоров'я, сім'я.

Тема 14. Психокорекційні технології. Казкотерапія як напрям психологічної допомоги в стресових ситуаціях. Поняття казки, типологія казок. Психокорекційна технологія «Світ і герой», «Мій настрій», «Метафора».

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<i>Розділ 1. Основні положення учення про стрес.</i>												
Разом за розділом 1	28	8				20						
<i>Розділ 2. Соціально-психологічний генезис стресостійкості.</i>												
Разом за розділом 2	32	10				22						
<i>Розділ 3. Стресменеджмент.</i>												
Разом за розділом 3	30	10				20						
<i>Усього годин</i>	90	28				62						

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять.

Не передбачено робочим планом.

5. Самостійна робота

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин
		денна форма
1	Методи дослідження індивідуальних особливостей стресостійкості особистості за допомогою тестових методик. Особистісна шкала прояви тривоги (Дж. Тейлор, адаптація Т. А. Немчинова). Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін). Оцінка рівня стресу. <i>Тестування психологічного здоров'я, заповнення таблиці результатів тестування.</i>	5
2	Самоспостереження. <i>Заповнення таблиці результатів самоспостереження, рефлексія.</i>	3
3	Методи дослідження психофізіологічних особливостей людини: типу темпераменту, індивідуальних особливостей добових ритмів організму людини (хронотипу; тест-опитувальник за Остбергом). <i>Тестування, заповнення таблиці результатів тестування.</i>	3
4	Дослідження несвідомих реакцій за допомогою асоціативного тесту Юнга "16 асоціацій". <i>Заповнення бланка, відповіді на рефлексивні питання</i> <i>Відповіді на рефлексивні питання</i>	3
5	Тестування на зняття напруги за допомогою арт-техніки «Нейрографіка». <i>Малюнок, рефлексія.</i>	4
6	Методика Томаса "Спосіб реагування на конфліктні ситуації"; Тест "Наскільки ви стійкі до стресу?" <i>Тестування, заповнення таблиці результатів тестування.</i>	3
7	Метод колірних метафор Соломіна для виявлення потреб і мотивів особистості. <i>У письмовій формі складання питань для обговорення, форум, малюнок, рефлексія.</i>	4
8	Арт-техніка "Вчора - сьогодні - завтра", діагностика та корекція мотиваційної сфери особистості. <i>Малюнок, рефлексія у письмовій формі.</i>	4

9	Зона контролю, сфера впливу, зона інтересів- модель стратегії особистого розвитку. <i>Малюнок, рефлексія, складання питань для обговорення, форум.</i>	4
10	Психокорекційна технологія «Метафора». <i>Заповнення бланка.</i>	4
11	Особливості психокорекції та психологічної самодопомоги. <i>Підготовка доповіді з презентацією на обрану тему.</i>	7
12	Особливості психокорекції та психологічної самодопомоги. <i>Підготовка вправ з означених питань.</i>	5
13	Стресові ситуації, властиві Вашої майбутньої професійної діяльності та їх профілактика. <i>Підготовка доповіді з презентацією на обрану тему.</i>	5
14	Підготовка до заліку.	8
Разом		62

6. Індивідуальні завдання

Не передбачено робочим планом.

7. Методи навчання

(діяльність в аудиторії / онлайн-діяльність)

Попередня підготовка (*опитування / ознайомлення або повторення термінології, діагностичне тестування*). Подача нової інформації (*презентація / тексти; робота с кейсами*). Тренування (*обговорення, дебати, питання-відповіді, групові виконання, практичні завдання / питання для самоперевірки, обговорення (чат, форум), виконання інтерактивних вправ, пошук відповідей на питання, перегляд фільмів*). Виконання практичного завдання (*виконання практичних завдань / пошук відповідей на питання, підготовка доповіді, презентація*). Рефлексія (*діалог, групове обговорення, короткі усні та письмові відповіді на питання / розроблення нотаток до лекцій, підготовка мультимедійних презентацій, відповіді на рефлексивні питання*). Зворотній зв'язок (*групові та індивідуальні консультації коментарі під час заняття від викладача / автоматизовані тести для самоконтролю, чат, форум, опитування аудіо-або текстові повідомлення з коментарем, оцінювання викладачем результатів групової співпраці*

8. Методи контролю

Поточний контроль: письмові завдання, доповіді. Підсумковий контроль: залік у письмової формі.

9. Схема нарахування балів

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання																Залікова робота	Сума	
Розділ 1					Розділ 2						Розділ 3							Разом
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	60	40	100
3	2	3	5	3	6	4	4	7	2	3	2	4	5	5	5			

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка за національною школою
50 – 100	Зараховано
1-49	Не зараховано

Система оцінювання успішності навчання студентів

За дворівневою системою	Оцінка	Критерії оцінювання
Зараховано	90- 100 балів	Студент демонструє всебічне, систематичне і глибоке знання програмного матеріалу, 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 основних категорій і понять дисципліни «Стресостійкість».
	70-89 балів	Студент на достатньому рівні володіє знаннями програмного матеріалу, 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 ґрунтується на знанні основних категорій і понять дисципліни, усвідомленні значення наукових знань для формування особистісної стресостійкості.
	50-69 балів	Студент знає основні положення програмного матеріалу, 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.
Не зараховано	<50	Студент демонструє поверхове, фрагментарне знання основного програмного матеріалу з недопустимими помилками. Студенту потрібно попрацювати, потім перекласти залік.

10. Рекомендована література

Основна література

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
2. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. - К.: Кондор, 2016. - 278С. // https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf.
3. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. –Вінниця : ВНТУ, 2010. – 228 с.

Допоміжна література

1. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. – К. : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів ВНЗ.-К.:Ніка – Центр,2009-580с.
3. Крайнюк В.М. Механізми формування стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.
4. Крайнюк В.М. Психогенні розлади як наслідок дії екстремальних умов на особистість В.М. Крайнюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т. V. – вип. 3. – С. 105–111.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. <https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-issledovaniya-fenomena.html>.
2. https://studme.org/141874/psihologiya/psihologiya_stressa
3. http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16413/1/N_Lebid_Stresostiikist_NDLKL.pdf
4. Дистанційний курс «Стресостійкість»
<https://dist.karazin.ua/moodle/course/view.php?id=4099>