

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту

**Сергій ГУБАРЄВ**
(підпис)

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ**

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань 23 Соціальна робота

спеціальність 231 Соціальна робота

освітньо-професійна програма Соціальна робота

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2025

РОЗРОБНИК силабусу: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології,
філософії та суспільних наук



Світлана КОПИЛОВА

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології, філософії та суспільних наук
Протокол № 1 від 25.08.2025 року



Завідувач кафедри

Олена ВЛАСЕНКО

Гарант освітньо-професійної програми 231 Соціальна робота
(кандидат педагогічних наук, доцент)



Світлана КОПИЛОВА

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	Тренінг формування стресостійкості, ОК2.10 в ОПП
2. Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова дисципліна циклу професійної підготовки
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	2-й рік навчання, 3 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти)	4 кредити ЄКТС (120 год.), з них: 36 год. аудиторного навантаження (36 годин практичних) та 84 години самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom, корпоративну пошту, а також за запитом здобувача вищої освіти в онлайновій формі у месенджерах Telegram і Viber
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім'я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Копилова Світлана Вікторівна (доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук)
9. Контактна інформація викладача	kopilova.svitlana@tnu.edu.ua
10. Посилання на си́лабус на вебсайті Університету	
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Проблема психологічного стресу набуває все більшої наукової і практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної, економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності нашого життя та суттєвою зміною змісту та умов праці представників багатьох професій. Проблема стресу є сферою перетину

	багатьох дисциплін: фізіології, медицини, психології, соціології, політики. Це зумовлено, з одного боку, фізіологічними та психологічними механізмами стрес-реакцій, з другого - соціальним характером наслідків виробничих стресів. Зміст тренінгу ґрунтується на положеннях про стрес та стресові стани, фактори виникнення психологічного та професійного стресу, механізми регуляції тощо. На практичних заняттях увага зосереджується на шляхах, способах профілактики розвитку стресу та його корекції.
Мета, завдання та цілі вивчення дисципліни	Метою вивчення дисципліни є формування знань про стресостійкість як особистісний ресурс, що забезпечує збереження здоров'я в динамічних умовах інформаційного суспільства Завданнями курсу є: 1) ознайомити із сучасними концепціями вивчення психологічного стресу, причинами виникнення та формами прояву стресових станів; 2) сформулювати цілісні уявлення про основні різновиди стресових станів та закономірності їх виникнення; 3) ознайомити із сучасними методами оцінки рівня стресу; 4) актуалізувати необхідність вивчення впливу стресу на психофізіологічне здоров'я суб'єкта та успішність його діяльності; 5) сприяти формуванню зв'язку між основами психології та сукупністю спеціальних знань з психології стресу, технологій та психотехнік роботи з ним;
Пререквізити	Основи педагогіки та психології Психофізіологія людини Професійно-етичні основи соціальної роботи
Постреквізити	Психологія особистості Психодіагностика в соціальній роботі Соціальна реабілітація
Формат проведення дисципліни	Під час навчання використовуються наступні форми та методи: основна форма занять – практичні заняття, які проходять у форматі тренінгу. На тренінгу передбачені інформаційні повідомлення, виконання вправ, ситуаційні ігри, дискусії, обговорення відеоматеріалів, робота в парах, робота в команді. Віртуальне навчальне середовище, яке

	використовуватиметься у разі роботи в дистанційному режимі на єдиній платформі Google Suite Education; через Google Classroom. У дистанційному режимі практичні заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom, корпоративну пошту, а також у месенджері Telegram.
--	---

3. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов

Загальні компетентності,

ЗК2. Здатність зберігати та приумножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом

ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Фахові компетентності

СК4. Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальних груп і громад

СК9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів, в тому числі на етапі раннього втручання

СК11. Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей, в тому числі на етапі раннього втручання\

СК14. Здатність до застосування методів менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу

4. Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми.

РН6. Розробляти перспективні та поточні плани, програми проведення заходів, оперативно приймати ефективні рішення у складних ситуаціях

РН11. Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

РН15. Приймати практичні рішення для покращення соціального добробуту та підвищення соціальної безпеки

РН 16. Застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу

РН19. Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин

5. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

Номер та назва розділу, теми, перелік основних питань	Вид навч. заняття	Форми і методи контролю знань	К-ть год.
Тема 1. Стрес як психологічне явище. Структура тренінгового заняття. Вступна частина тренінгу. Вправи на очікування. Вправи на знайомство. Роль правил Сутність стресу. Стрес та екстремальні стани. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Диференціювання стресу і інших станів. Фрустрація. Стрес і проблеми адаптації особистості до динамічного і складного життя у сучасному суспільстві. Різновиди стресу та форми виявлення. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус). Психофізіологічні психологічні механізми виникнення стресу. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. Хронічний стрес як наслідок психічної травми.	Практичне заняття	Співбесіда Виконання вправ Підготовка інформаційних повідомлень	4
Тема 2. Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу Основні концепції стресу. Теорії емоцій (психоорганічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Класична теорія стресу Г. Сельє. Стрес і порушення поведінкової адаптації. Поняття загального адаптаційного синдрому. «Тріада ознак» стресу, фізіологічні механізми виникнення. Стадії розвитку стресових реакцій. Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації. Розбіжності понять «eu-stress» і «distress». Розрізнення понять стресу і стресора. Класифікація стресорів. Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність», абсолютна і відносна. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування). Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань). Суб'єктивні та об'єктивні чинники стресу. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на	Практичне заняття Самостійне опрацювання теми	Виконання вправ на розрізнення підходів Проміжний контроль (тести)	4

розвиток стресу. Екологічний підхід до вивчення стресу. Схема аналізу стресу у моделях взаємодій «особистість - середовище». Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища й ресурсами людини. Методи аналізу джерел стресу і його негативних наслідків. Трансактний підхід до вивчення стресу. Когнітивна модель розвитку психологічного стресу Р.Лазаруса. Роль суб'єктивного образу ситуації і чинників когнітивної оцінки у розвитку стресових реакцій. Поняття стратегій соволодіння/подолання стресу (копінг-механізми), їхня класифікація за типом основної спрямованості. Індивідуальні форми соволодіючої поведінки (модель С.Хобфолла). Трансактна модель стресу Т.Коксу. Приклади емпіричних досліджень стресу. Регуляторний підхід до вивчення стресу. Зміна механізмів регуляції діяльності в процесі розвитку стресових станів. Регуляторні моделі динаміки станів людини (Д.Бродбент, А.Б.Леонова). Гострі і хронічні форми стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів. Стани адекватної мобілізації і динамічної неузгодженості як різні типи продуктивного і непродуктивного реагування на стресогенну ситуацію (В.И.Медведев). Структурно-системний аналіз стресових станів, приклади прикладних досліджень.			
Тема3. Динаміка протікання стресу. Методи діагностики стресових станів Основні концепції стресу, класифікація стресорів. «Тріада ознак» стресу, стадії розвитку стресових реакцій. Динаміка протікання стресу. Стадії розвитку стресових реакцій по Г.Сельє. Методи діагностики стресових станів. Психодіагностика типів реагування на стреси Психодіагностика типів реагування на стреси. 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. Психодіагностика тривожності, життєстійкості та копінг-стратегій. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу. Підбір психодіагностичних методик і діагностика власних виявів стресу: опитувальник Г. Айзенка, опитувальник MMPI, методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Прає, методика експрес-діагностування невротизму Хекса та Х.Хесса. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу	Практичне заняття	Підготовка інформаційних повідомлень. Підбір вправ	8
Тема4. Саморегуляція емоційного стану. Реакція організму на стрес, форми прояву стресового стану. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації. Стрес і здоров'я людини, соматичний душевний хвороби стресу. Посттравматичний стресовий розлад. Сучасні технології управління стресами. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Аутогенне тренування, навіювання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю.	Практичне заняття	Підбір комплексів вправ та їх відпрацювання	8

Дихальні техніки. М'язова релаксація. Використання позитивних образів (візуалізація). Опанування методами нейтралізації стресу. Основні способи саморегуляції психічних станів. Види і форми саморегуляції. Методи прямого керування психічним станом. Методи опосередкованого керування психічним станом людини. Навіювання і самонавіювання. Традиційні і нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів. Вправи: на дихання, м'язову релаксацію, самонавіювання тощо.			
Тема 5. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу. Загальні закономірності професійних стресів. Форми прояву стресового стану представників стресогенних професій. «Професійна епідеміологія»: прогноз порушень здоров'я та особистісної дезадаптації за ризик-факторами професійного середовища (В. Касл). Стрес і надійність професійної діяльності. Стресогенні фактори в професійній діяльності як чинник емоційного вигорання. Феномен професійного вигорання. Загальні закономірності професійних стресів та їх роль у виникненні професійних деструкцій. Копінг-поведінка у професійних комунікаціях соціального працівника. Навчальний стрес і його форми. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.	Самостійна робота	Проміжний тести	
Змістовий модуль II. Групова модель формування стресостійкості особистості			
Тема 6. Стресогенність ситуації та способи впливу на неї Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Сутність та способи опанування. Типи ставлення до складної життєвої ситуації. Шляхи зниження стресогенності ситуації. Алгоритм зниження стресогенності ситуації. Алгоритм зниження значущості. Когнітивно-поведінкова терапія. Способи зміни погляду на проблему. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок. Алгоритм зниження новизни та невизначеності. Алгоритм зниження «Навантаження» і «Ризику». Алгоритм зниження фактору «недостачі часу» (цейтнот, аврал). Як організувати свій час, щоб уникнути стресів. Типи ставлення до складної життєвої ситуації Підбір вправ на зниження стресогенності ситуації та їх відпрацювання	Практичне заняття	Вправи Рефлексія досвіду	4
Тема 6. Сутність, закономірності, принципи, методи формування стресостійкості Адаптаційні можливості людини. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Адаптивні функції психологічних захистів. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід як чинники, що визначають рівень вихідної стресостійкості організму. Вплив особливостей особистості на розвиток стресу. Концепція стресостійкості. Стресостійкість і безпека особистості. Самоконтроль структури стресостійкості. Емоційні компоненти стресостійкості. Поняття про емоційний інтелект та емоційну компетентність. Формування стресостійкості: етапи,	Практичне заняття	Вправи Рефлексія досвіду Представлення авторської тренінгової програм	8

механізми. Цілі та завдання тренінгу стресостійкості. Ефективне цілепокладання як метод профілактики стресів. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. Вдосконалення комунікативних навичок як шляху профілактики та нейтралізації стресу\ Тренінг «Управління агресією». Підвищення нервово-психічної стійкості особистості. Тренінг позитивного мислення. Тренінг емоційної стійкості. Тренінг розвитку професійної мотивації та самосвідомості. Тренінг мотивації досягнення. Тренінг модифікації поведінки Розробка тренінгової програми. тренінг і тренінгова програма: комплексний характер тренінгової програми. Структура тренінгової програми. Когнітивна, емоційна та поведінкова складові механізму стресостійкості особистості.		и	
--	--	---	--

6. Організація самостійної роботи студентів

№ теми	Зміст завдання самостійної роботи	Форма звітності
1.	Самостійна робота 1. Опрацювання теми 5. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу	Конспект, презентація
2	Самостійна робота 2. Дослідження рівня стресостійкості студентської молоді	Таблиці діаграми
3.	Виконання індивідуального науково-дослідного завдання : Розробити програму розвитку стресостійкості особистості для специфічної цільової аудиторії, використовуючи рекомендовану літературу до вправи, відпрацьовані на практичних заняттях	Авторський тренінг
4.	Підготовка презентації до авторського тренінгу	Мультимедійна презентація
5.	Підготовка до проміжного контролю (тема 2)	Тести

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль I		Модуль II		Форма контролю
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	
Робота на практичному занятті	10	2	20	3	30	Залік
Самостійне опрацювання теми (конспект, презентація)	10	1	10			
Дослідження рівня стресостійкості	10	1	10			

студентської молоді						
Виконання індивідуального завдання (авторська тренінгова програма)	15			1	15	
Підготовка презентації до тренінгу	5			1	5	
Проміжний контроль (тести)	0,5	20	10			
Разом			50		50	
Розрахунок балу за курс: 50+50=100						

7. Технічна та програмна забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться оцінювання виконання самостійних робіт, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно потурбуватися про якість доступу до Інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- виконання індивідуальних завдань,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ навчальної дисципліни містить

- 1) силабус навчальної дисципліни
- 2) базові навчальні посібники з дисципліни
- 3) методичні вказівки до практичних занять та виконання завдань з модулю самостійної роботи
- 4) Питання до проміжного контролю (тести)
- 5) перелік питань до підсумкової форми контролю (залік)

8. Політика дисципліни.

Відвідування аудиторних занять є обов'язковим. Практичні заняття, що містять інформаційні повідомлення, лекції дають можливість усунути обмеження, які виникають при самостійній роботі з підручником. Завдяки інформаційним повідомленням тезаурус дисципліни адаптується до рівня сприйняття студентами, є можливість обговорення дискусійних питань і досягнення розуміння змісту, а не просте його відтворення. Якщо студент

відсутній на занятті, він завжди може опрацювати його зміст самостійно, але у цьому випадку існує велика ймовірність того, що цілісне розуміння теми може бути не досягнуте.

Зміст повідомлень теоретичного характеру висвітлений у силабусі дисципліни. Питання, які ставить викладач присутнім, призначені для того, щоб привернути увагу до важливих моментів і для стимулювання роздумів над темою заняття. Це не спосіб перевірки знань студентів.

Під час аудиторного заняття варто зосередити увагу на змісті навчального матеріалу та його структурі. Під час заняття вітається постановка студентами питань. Кожне сформульоване питання – ознака осмислення матеріалу, що викладається. Тому найбільш цікаві питання – це додаткові бали студенту.

Головне завдання практичних занять – навчитись застосовувати теоретичні знання на практиці. Відвідування практичних занять є обов'язковим. При підготовці до практичного заняття студент готує завдання, передбачене планом відповідного заняття.

Завдання, яке виконується кожним студентом при підготовці до практичного заняття, обов'язково ґрунтується на опрацюванні кількох джерел інформації (не менше 3), застосуванні методів аналітичного дослідження (обов'язковість аналізу викладених положень та висновків) дотриманні вимог академічної доброчесності (обов'язковість вказівки авторів, положення яких використовуються, а також наявність списку використаних джерел). Джерела інформації обов'язково мають бути такими, що заслуговують на довіру. Це можуть бути навчальні посібники, статті періодичного друку тощо.

Всі учасники практичного заняття – не пасивні відвідувачі, а активні критики. Важливо навчитись грамотно ставити питання, якщо учасником заняття представлено якісь незрозумілі положення або якщо наявні недоліки у представленому завданні. Не менш важливо вміти висловити власну позицію щодо завдання, яке виконується. Рівень активності на занятті – це додаткові бали студенту.

Після вивчення другої теми з першого модуля проводиться контрольна робота. Це форма проміжного контролю. Оскільки вона виконується в поза аудиторний час, то зараховується як вид самостійної роботи. Контрольна робота у формі тесту (письмового питання) – це відповідь на запропоновані питання тесту (контрольної роботи), який охоплює теоретичні теми першого змістового модулю

9. Система оцінювання та вимоги.

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повної ґрунтовної володіння знаннями, фактичною інформацією та	A: 90–100б.

поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B:80–89б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C:75–79б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D:66–74б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E:60–65б.

Види контролю:

Вхідний контроль знань здійснюють на перших навчальних заняттях з метою виявлення рівня базових знань, умінь та навичок здобувачів освіти із навчальної дисципліни.

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на практичних заняттях у формі представлення та обговорення доповідей, а також виконання завдань самостійної роботи. Поточний контроль проводиться в усній і письмовій формі. Якщо студент не виступив на занятті з доповіддю (усний контроль), то він надсилає цю доповідь у письмовому вигляді у Google Classroom (письмовий контроль). Контроль самостійної роботи відбувається шляхом перевірки конспекту, презентації та виконаних завдань.

Поточний контроль також здійснюється через моніторинг виконання студентами завдань аудиторної і самостійної роботи. Результати такого моніторингу відображаються у Google Classroom, що дозволяє систематично відстежувати рівень активності студентів в освоєнні дисципліни.

Проміжний контроль відбувається в кінці вивчення змістових модулів і здійснюється у вигляді контрольної роботи (тести або письмово). Контрольні завдання за змістовим модулем включають тестові питання (одна правильна відповідь із чотирьох запропонованих). Контрольна робота проводиться після вивчення змістового модулю.

Підсумковий контроль передбачає складання заліку, який виставляється автоматично на основі накопичення достатньої кількості балів (мінімум – 60). У випадку, якщо студент набирає недостатню кількість балів (більше 30, але менше 60), проводиться співбесіда за орієнтовним переліком питань. Максимальна оцінка за складанням заліку – 30 балів. Питання для підготовки наведено у Додатку. Складання заліку не виключає необхідності виконання завдань, передбачених при вивченні дисципліни. Усі інші бали студент добирає шляхом виконання завдань.

Усі форми контролю забезпечують можливість оцінки діяльності здобувача вищої освіти за 100-бальною шкалою.

10.Рекомендованіджерелаінформації

Назва теми	Рекомендованіджерелаінформаціїдо теми(основналітература;допоміжна література;інформаційніресурсив мережіІнтернет)
---------------	--

Тема1. Стрес як психол огічне явище	Основна література: Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ : Марич, 2009 Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців в умовах змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с. Інформ.ресурси https://youtu.be/wKjseCxRchw?si=RaTN0IWYb0JP30eT (відео про стрес) Методичні рекомендації з психологічної підготовки військовослужбовців збройних сил України до формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки https://tck.pl.ua/wp-content/uploads/2021/02/Formuvannia-stresostiykosti.pdf https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monohraf_Motyvatsiini_resursy.pdf
Тема2. Сучасні психол огічні підходи до вивчен ня стресу	Основна література: Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ : Марич, 2009 Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців в умовах змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с Інформ.ресурси Мельникова М.Л. Психологія стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Електрон. дан. Екатеринбург, 2018
Тема3. Динамі ка	Основна література Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний

протікання стресу. Методи діагностики стресових станів	університетських внутрішніх справ, 2015.324с.. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ : Марич, 2009 Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травми та травми: монографія/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.160 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців в умовах змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с Інформ. ресурси Мельникова М. Л. Психологія стресса: теорія і практика [Електронний ресурс] : учебно-методическое пособие; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Електрон. дан. Екатеринбург, 2018
Тема 4. Саморегуляція емоційного стану	Основна література: Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ : Марич, 2009 Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травми та травми: монографія/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018.160 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців в умовах змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с Інформ. ресурси Мельникова М.Л. Психологія стресса: теорія і практика [Електронний ресурс] : учебно-методическое пособие; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Електрон. дан. Екатеринбург, 2018
Тема 5. Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу.	Основна література: Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с. Малхазов О.Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців в умовах змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с

	Інформ.ресурси Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців дораптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
Тема 6. Стресогенність ситуації та способи впливу на неї	Основна література: Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.метод.посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ./Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловйова В.В. /Заг. ред.:Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців дораптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Ришко Г.М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості. Вип.19. С.86-93 Інформ.ресурси Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие; Урал. гос. пед. ун-т; науч. ред. Л.А. Максимова. – Электрон. дан. Екатеринбург, 2018
Тема 7. Сутність, закономірності, принципи, методи формування стресостійкості	Основна література: Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.метод.посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ./Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловйова В.В. /Заг. ред.:Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с. Допоміжна література: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців дораптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. Ришко Г.М. Психологічна технологія розвитку і підтримки стресостійкості особистості науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Актуальні проблеми психології. Т.12. Психологія творчості. Вип.19. С.86-93 Інформ.ресурси: Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців дораптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. https://lib.iitta.gov.ua/722874/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%20ISBN.pdf

Питання до курсу.

1. Сутність стресу. Різновиди стресу та форми виявлення.
2. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Диференціювання стресу і інших станів. Фрустрація.
3. Основні концепції стресу.
4. Класична теорія стресу Г. Сельє.
5. Розрізнення понять стресу і стресора. Класифікація стресорів.
6. Екологічний підхід до вивчення стресу.
7. Трансактний підхід до вивчення стресу.
8. Регуляторний підхід до вивчення стресу.
9. Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер його течії.
10. Стадії розвитку стресових реакцій по Г. Сельє.
11. Період мобілізації адаптаційних резервів за Л. А. Кітаєвим-Смиком.
12. Психологічні складові синдрому хронічного стресу, механізми фіксації у формі стійких особистісних властивостей і поведінкових чинників ризику.
13. Форми прояву стресового стану. Субсиндроми проявів: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний. Симптомокомплекс проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації.
14. Хвороби «стресової етіології» і форми особистісної дезадаптації. Тілесні (соматичні) й душевні (психічні) хвороби стресу. Хронічні і прикордонні стани
15. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.
16. Психодіагностика і підреагування на стреси.
17. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояву. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу.
18. Загальні закономірності професійних стресів. Стрес і надійність професійної діяльності. Феномен професійного вигорання
19. Навчальний стрес і його форми. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.
20. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід як чинники, що визначають рівень вихідної стресостійкості організму. Вплив особливостей особистості на розвиток стресу.
21. Концепція стресостійкості. Стресостійкість і безпека особистості.
22. Сучасні технології управління стресами (стрес-менеджмент). Приклади реалізації комплексної методології стрес-менеджменту.
23. Способи попередження хвороб стресу. Адаптаційні можливості людини. Передумови розвитку адаптивних ресурсів особистості. Адаптивні функції психологічних захистів.
24. Можливості опанування складної життєвої ситуації та ресурси індивідуального контролю. Сутність опанування. Прийоми опанування стресових станів. Психологічний комплекс вправ для зняття стресу.
25. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок. Психотренінг в роботі зі стресовими станами. Цілі та завдання тренінгу стресостійкості.
26. Методичні особливості тренінгової роботи. Психологічні особливості тренінгової групи. Динаміка групи, робота зі складними учасниками.
27. Основні способи саморегуляції психічних станів. Традиційні і нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.
28. Нейтралізація стресів за допомогою методів психотерапії. Рациональна психотерапія. Когнітивно-поведінкова терапія.
29. Психогігієнічний комплекс як засіб покращення емоційного стану.
30. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. Вдосконалення комунікативних навичок. Ефективне цілепокладання.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического стресса приобретает все возрастающую научную и

практическую актуальность в связи с непрерывным ростом социальной, экономической, экологической, техногенной, личностной экстремальности нашей жизни и существенным изменением содержания и условий труда представителей многих профессий. Проблема стрессов представляет собой сферу пересечения многих дисциплин — от физиологии и медицины до психологии, социологии и политики. Это обусловлено, с одной стороны, физиологическими и психологическими механизмами стресс-реакций, а с другой — социальным характером последствий производственных стрессов. Данный факт определяет актуальность курса «Психология стресса и эмоционального выгорания» при подготовке практикующих психологов. В методическом пособии представлены не только основные теоретические положения учения о стрессе и стрессовых состояний, факторах возникновения психологического и профессионального стресса, механизмах регуляции и пр., но и таксономия путей и способов профилактики развития стресса и его коррекции. Он опирается на курсы «Общая психология», «Психология личности». Задачами курса являются:

- 1) ознакомить с современными концепциями изучения психологического стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний;
- 2) сформировать целостные представления об основных разновидностях стрессовых состояний и закономерностях их возникновения;
- 3) ознакомить с современными методами оценки уровня стресса;
- 4) актуализировать необходимость изучения влияния стресса на психофизиологическое здоровье субъекта и успешность его деятельности;
- 5) способствовать формированию у студентов связи между основами психологии и совокупностью специальных знаний по психологии стресса, технологий и психотехник работы с ним;
- 6) содействовать развитию аналитических способностей студентов, а также способностей самостоятельного поиска информации, систематизирования получаемых знаний и критичного отношения к ним.