



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
ВК.1.5.(М1) ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ

I. Загальна інформація

Навчальна дисципліна	ВК.1.5. (М1) Профілактика стресу
Статус дисципліни	Вибіркова, цикл професійної підготовки блоку дисциплін відповідно до траєкторії студента чи курсанта
Рівень вищої освіти, форми навчання	Перший (бакалаврський), денна форма
Освітньо-професійна програма	Соціальна робота
Спеціальність	231 Соціальна робота
Рік навчання, семестр	4 рік, 7 семестр
Мова викладання	Українська
Викладач	Роксолана СІРКО, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та педагогіки
E-mail	r.sirko@ldubgd.edu.ua
Сторінка курсу у ВУ	https://virt.ldubgd.edu.ua/course/view.php?id=3523
Консультації	Згідно з розкладом консультацій кафедри

2. Анотація до курсу

Предметом ОК «Профілактика стресу» є психологічний зміст процесів виникнення стресу, його моделей, ресурсів, запобігання стресу, стратегій та стилів його подолання.

3. Мета і завдання курсу

3.1. Мета курсу: формування уявлення про закономірності та етапи розвитку стресу, про класифікаціях типів психологічних захистів і копінг-стратегій, методів діагностики та типів психологічних захистів.

3.2. Завдання:

- ознайомити з актуальними підходами до вивчення стресових реакцій;
- ознайомити з основними концепціями і методологією сучасних досліджень стресу, причинами виникнення і формами проявів стресових станів, впливу стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;
- ознайомити з основними принципами та підходами до надання психологічної допомоги людям у стресових ситуаціях різних типів.

3.3. Компетентності:

3.3. Компетентності:

Загальні компетентності

- ЗК03 Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- ЗК04 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК05 Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК06 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК07 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

- ЗК11 Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК12 Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК13 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети
- ЗК14 Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- ЗК15 Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.
- ЗК17 Навики здійснення безпечної діяльності

Фахові компетентності:

- ФК01 Знання і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного).
- ФК04 Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи і громади.
- ФК09 Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів.
- ФК10 Здатність розробляти шляхи подолання соціальних проблем і знаходити ефективні методи їх вирішення.
- ФК11 Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.
- ФК14 Здатність до застосування методів менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.
- ФК15 Здатність взаємодіяти з клієнтами, представниками різних професійних груп та громад.
- ФК16 Здатність дотримуватися етичних принципів та стандартів соціальної роботи.
- ФК18 Здатність до генерування нових ідей та креативності у професійній сфері.

3.4. Програмні результати навчання

- РН01 Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами.
- РН02 Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань.
- РН04 Формулювати власні обґрунтовані судження на основі аналізу соціальної проблеми.
- РН05 Теоретично аргументувати шляхи подолання проблем та складних життєвих обставин, обирати ефективні методи їх вирішення, передбачати наслідки.
- РН06 Розробляти перспективні та поточні плани, програми проведення заходів, оперативно приймати ефективні рішення у складних ситуаціях.
- РН09 Використовувати відповідні наукові дослідження та застосовувати дослідницькі професійні навички у ході надання соціальної допомоги.
- РН10 Аналізувати соціально-психологічні процеси в малих та великих групах.
- 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.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

- РН13 Використовувати методи соціальної діагностики у процесі оцінювання проблем, потреб, специфічних особливостей та ресурсів клієнтів.
- РН14 Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна соціальна допомога.
- РН16 Застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.
- РН17 Встановлювати та підтримувати взаємини з клієнтами на підґрунті взаємної довіри та відповідно до етичних принципів і стандартів соціальної роботи, надавати їм психологічну підтримку й наснажувати клієнтів.
- РН19 Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.
- РН22 Демонструвати вміння креативно вирішувати проблеми та приймати інноваційні рішення, мислити та застосовувати творчі здібності до формування принципово нових ідей.
- РН24 Передбачати необхідний рівень індивідуальної безпеки у разі виникнення надзвичайних ситуацій.

4. Формат і обсяг курсу

Формат курсу	Навчальний матеріал дисципліни структурований за складається з 16 тем, які є логічно завершеними, відносно самостійними, цілісними частинами. У процесі вивчення курсу здобувачі вищої освіти також повинні брати активну участь в обговоренні дискусійних питань, вирішувати індивідуально та у групі ситуативні завдання.
Обсяг дисципліни:	4,5 кредити / 135 академічних годин, з яких: лекцій – 32 години, семінарські – 32 години, самостійної роботи – 71 години.
Форми навчання	лекції, семінарські заняття, консультації, самостійна робота (у тому числі виконання здобувачами освіти індивідуальних завдань у позааудиторний час з подальшою їх перевіркою на семінарських заняттях).

5. Тематика та зміст курсу

Назва змістовних модулів і тем	Кількість годин				
	Усього	Лекції	Семінари	Лаб.	Сам.робота
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Стрес як наукова категорія	8	2	2		4
Тема 2. Класична теорія стресу Г. Сельє	8	2	2		4
Тема 3. Фізіологічні механізми прояву стресу	8	2	2		4
Тема 4. Стрес та емоційна сфера особистості	8	2	2		4
Тема 5. Інтелектуальні прояви стресу	8	2	2		4
Тема 6. Поведінкові моделі вивчення стресу	8	2	2		4
Тема 7. Стрес і проблеми адаптації особистості	8	2	2		4



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

Тема 8. Сімейні стреси.	8	2	2		4
Тема 9. Професійний стрес	8	2	2		4
Тема 10. Посттравматичний стресовий розлад	8	2	2		4
Тема 11. Когнітивні антистресові техніки.	9	2	2		5
Тема 12. Поведінкові методики виходу зі стресових станів	9	2	2		5
Тема 13. Дієтичні засоби профілактики стресу	9	2	2		5
Тема 14. Індивідуальні властивості особистості профілактиці стресу	9	2	2		5
Тема 15. Здоровий спосіб життя як антистресор	9	2	2		5
Тема 16. Профілактика стресу засобами культури, мистецтва, духовності	10	2	2		6
Усього годин	135	32	32	-	71

Інформаційний обсяг дисципліни

Тема 1. Стрес як наукова категорія

Сутність поняття стресу та його види. Стресори та інтенсивність їх впливу. Тривалість стресу. Індивідуальна чутливість до стресу. Стадії розвитку стресу.

Тема 2. Класична теорія стресу Г. Сельє

Історія теорії адаптації і гомеостатичного. Поняття загального адаптаційного синдрому. Стадії розвитку стресових реакцій

Тема 3. Фізіологічні механізми прояву стресу

Фізіологічні механізми, стадії, прояви стресу. Роль гіпоталамусу, серцево-судинної системи, м'язового напруження у формуванні стресових реакцій. Соматичні хвороби та розлади – наслідки стресів.

Тема 4. Стрес та емоційна сфера особистості

Стрес і психічна, емоційна напруженість особистості. Види емоцій та почуттів під впливом стресу. Стрес та депресія, горювання.

Тема 5. Інтелектуальні прояви стресу

Зміна інтелектуальних процесів при стресі: сприйняття, пам'ять, увага, уява, мислення. Інтелектуальні стреси (інсайт, «вершинні переживання»). Ухвалення рішень та розв'язання завдань в стані стресу. Стресостійкість.

Тема 6. Поведінкові моделі вивчення стресу

Поведінка та діяльність людини та стрес. Шкала успішності вирішення завдань від ступеня активації та напруженості діяльності особистості. Абулія/гіперактивність і стрес. Монотонія, сенсорне голодування, панічні атаки і т.п.

Тема 7. Стрес і проблеми адаптації особистості Стрес і адаптація. Стресогенні умови діяльності, стресогенні професії. Вікові та фінансово-економічні стресори. Еміграція як стресор. Війна як стрес.

Тема 8. Сімейні стреси.

Причини та особливості сімейних стресів. Стрес та кризи сімейного розвитку. Кризи внаслідок подружньої зради та в процесі розлучення.

Тема 9. Професійний стрес.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

Закономірності професійного стресу. Професійні стреси в окремих професіях. Причини професійних стресів: міжособистісні конфлікти, конкуренція, дефіцит часу та інформації, гіпервідповідальність і т.п.

Тема 10. Посттравматичний стресовий розлад.

Травматичний стрес: причини, етапи розвитку, наслідки. Клінічні симптоми посттравматичного стресового розладу. Стрес внаслідок фізичних травм та каліцтва. Психологічна реабілітація людей з інвалідністю в групах підтримки.

Тема 11. Когнітивні антистресові техніки.

Напрямки когнітивних антистресових методик: Психоаналіз. Гештальт-терапія. Аутогенне тренування. Нейро-лінгвістичне програмування. Логотерапія.

Тема 12. Поведінкові методики виходу зі стресових станів.

Психологічні засоби саморегуляції в умовах надзвичайної ситуації. Біхевіористські техніки Джозефа Вольпе. Дихальні та спортивно-фізкультурні антистресові поведінкові методики.

Тема 13. Дієтичні засоби профілактики стресу

Вітаміни та мікроелементи в антистресовому харчуванні. Збалансоване харчування. Режим та характер раціону харчування.

Тема 14. Індивідуальні властивості особистості у профілактиці стресу

Діагностика та оптимізація локусу контролю, самооцінки, самоефективності особистості. Тренінг асертивного спілкування. Розвиток стресостійкості в конфліктних комунікаціях.

Тема 15. Здоровий спосіб життя як антистресор

Стилі та способи, деструктивні та нездорові способи життя. Зміна способу життєдіяльності як стресор (позитивний/негативний). Оправданий ризик та самореалізація як антистресори.

Тема 16. Профілактика стресу засобами культури, мистецтва, духовності

Катарсис як антистресор. Арт-терапевтичні антистресові методики: Драма-терапія. Музична терапія. Кінотерапія. Атракціонотерапія. Туризмотерапія. Терапія стресу філософією та релігійністю.

6. Завдання для самостійного опрацювання

З метою закріплення отриманих практичних навиків, здобувачі освіти виконують індивідуальні завдання. Тематика індивідуальних завдань знаходиться у структурі кожного конспекту лекції.

7. Методи навчання

Основні форми організації навчання: лекції, семінарські заняття із поточним контролем, виконання індивідуальних завдань, тематична контрольна робота, консультації.

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності: словесні, наочні і практичні (аспект передачі і сприймання навчальної інформації); індуктивні та дедуктивні (логічний аспект); репродуктивні та проблемно-пошукові (аспект мислення); самостійної діяльності (аспект управління умінням).

2. Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності: усний, письмовий, анкетування.

3. Логічні методи навчання – моделювання, абстрагування, аналізу і синтезу, формалізації, індуктивний, дедуктивний.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання

Комп'ютери на базі процесорів Intel Pentium Gold G5400, компоненти програмного забезпечення MS Office 365 (Teams, PowerPoint, Word, Excel,), електронне освітнє середовище «Віртуальний університет» (на базі платформи Moodle).

9. Критерії оцінювання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у ЛДУ БЖД» https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/polozhennya_pro_organizaciyu_osvitnogo_proce_su_ldu_bzhd_nova_redakciya_10.2020.pdf та «Положення про порядок та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ЛДУ БЖД» https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/nakazy/polozh_ldubzhd_poryadok_ocinyuvannya_.pdf.

Поточний контроль

Поточний контроль здійснюється під час проведення аудиторних занять і має за мету перевірку засвоєння здобувачами вищої освіти знань. Для поточного контролю якості знань здобувачів вищої освіти використовуються такі форми: усні опитування та індивідуальні відповіді на семінарських заняттях; підготовка оглядів літератури; тестування за темами курсу; підготовка презентацій до семінарських занять.

Оцінювання результатів поточного контролю здійснюється за національною (чотирибальною) шкалою. Результати поточного контролю (поточна успішність) враховуються викладачем при виставленні підсумкової оцінки за екзамен.

Вид робіт	Формат проведення та критерії оцінювання
Робота на семінарському занятті; самостійна робота	Оцінювання здійснюється за національною шкалою, відповідно до Додатку Б «Положення про порядок та критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ЛДУ БЖД». За роботу на 8 семінарських заняттях можна отримати до 40 балів.

Підсумковий контроль

Семестровий контроль проводиться у формі диференційованого заліку. Допуск до семестрового контролю здійснюється за умови 15 балів поточного контролю. Семестровий контроль проводиться у формі тестування в електронному навчальному середовищі Віртуальний університет (30 завдань закритого типу з вибором однієї правильної відповіді). На виконання відводиться 50 хв.

Підсумкова семестрова оцінка обчислюється як сума балів поточного та підсумкового контролю за 100-бальною шкалою і переводяться в національну (чотирибальну) шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», для заліків – «зараховано», «не зараховано»).

Підсумкова семестрова оцінка	
Поточний контроль (40 балів)	Семестровий контроль (залік, 60 балів)

Підсумкові оцінки виставляються та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) здобувача в національній, 100-бальній шкалі та шкалі ЄКТС відповідно до співвідношень, поданих у наступній таблиці.

Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
91 – 100	A	відмінно	зараховано
81-90	B	добре	
71-80	C		
61-70	D		
51-60	E	задовільно	не зараховано
36-50	FX	незадовільно	
0-35	F		

10. Політика курсу

Виконання навчальних завдань і робота в курсі має відповідати вимогам «Кодекс академічної доброчесності та корпоративної культури ЛДУ БЖД» https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/1_nmz/nakazy/kodeks_akademichnoyi_dobrochesnosti_ta_korpo.pdf

Академічні очікування від здобувачів – своєчасне виконання завдань, передбачених силабусом дисципліни; обов'язкове відвідування і виконання практичних занять та завдань самостійної роботи.

Політика щодо термінів виконання завдань та ліквідації академічної заборгованості: терміни виконання завдань вказуються у електронному курсі «Віртуального університету». Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до дня проведення підсумкового контролю (відповідно до розкладу).

Недопущені до підсумкового контролю здобувачі освіти здійснюють перездачу в терміни, відведені для усунення академічної заборгованості у два етапи:

заборгованість із поточного контролю;

заборгованість із підсумкового контролю.

Ліквідація заборгованості поточного контролю відбувається шляхом проходження тестових завдань та виконання контрольних робіт згідно із тематичним планом курсу. Ліквідація заборгованості з підсумкового контролю організовується в форматі перездачі диференційованого заліку.

Дотримання принципів академічної доброчесності: роботи (завдання) виконуються здобувачами самостійно, ідеї та ініціативи інших авторів використовуються лише при належно оформленному цитуванні.

Поведінка в аудиторії – неприпустимо запізнення та користування телефоном на заняттях, за винятком виконання громіздких обчислень та використанні додаткових програм в освітніх цілях; повага до думки інших колег; дотримання норм культури мовлення та ін.

11. Рекомендована література

11.1. Основна:

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К.: Інтерсервіс, 2013. 313 с.
2. Лазуренко О.О. Психологія емоцій: підручник. К: Книга Плюс, 2018. 264 с.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

3. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с. Режим доступу: <http://psy.kpi.ua/wpcontent/uploads/2017/02/Psychologiya-stresu.pdf>

4. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів:, 2015. 324 с.

5. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.

6. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.

11.2. Допоміжна література:

1. Дашенкова Н.М. Психологія екстремальних стосунків та ефективної адаптації. Підручник. Харків: ХНУРЕ, 2017. 144 с.

2. Діагностика та корекція психофізіологічних та психічних порушень здоров'я в післястресовий період : метод. посіб. /уклад.: І. Я. Пінчук, С. І. Табачников, О. С. Чабан. Одеса: Фенікс, 2015. 109 с.

3. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг.ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ. Луцьк: ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2017. 180 с.

5. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. К: Управління школою. 2017. № 46. С. 90–94.

6. Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання та хронічної втоми. Молодий вчений. 2018. №3. С.89-92.


7. Сірко Р., Слободяник В. Психолінгвістичні особливості деяких понять екстремальної психології. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 48–53.

8. Сірко Р., Баклицька О. Теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх психологів до екстремальної діяльності: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 7. (12). С. 592–602.

Розглянуто на засіданні кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук, протокол №1 від «28» серпня 2023 р.

РОЗРОБНИК

Завідувач кафедри практичної психології та педагогіки, доктор психологічних наук,

професор _____  _Роксолана СІРКО

«28» серпня 2023 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач кафедри соціальної роботи, управління та суспільних наук, доктор педагогічних наук, доцент

_____  Андрій ЦЮПРИК

«28» серпня 2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Соціальна робота»

_____  Емілія КОСТИШИН

«28» серпня 2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника навчально-наукового інституту психології та соціального захисту

_____  Ірина БАБІЙ

«28» серпня 2023 р.



Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Навчально-науковий інститут психології та соціального захисту
Кафедра соціальної роботи, управління та суспільних наук

Дата актуалізації*					
Підпис					
Ім'я, прізвище завідувача кафедри					