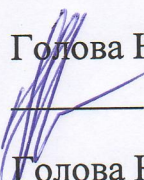


Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

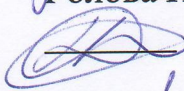
Кафедра психології (№704)

ЗАТВЕРДЖУЮ

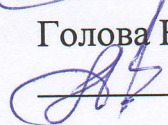
Голова НМК 1

 Сергій НИЖНИК

Голова НМК 2

 Дмитро КРИЦЬКИЙ

Голова НМК 3

 Ганна ЛІХОНОСОВА

« 31 » 08 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Minor. Кризова психологія

Психологія стресу

(назва навчальної дисципліни)

Спеціальності: усі спеціальності, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Освітні програми: усі освітні програми відповідних спеціальностей, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Форма навчання: денна

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Харків 2023 рік

Розробник: Калайтан Н.Л., доц. каф. 707, к. психол. н., доц.
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь і вчене звання)


(підпис)

Силабус навчальної дисципліни розглянуто на засіданні кафедри психології
(№ 704)

(назва кафедри)

Протокол № 1 від «31» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри к. психол. н., доц.
(науковий ступінь і вчене звання)


(підпис)

Ю.І. Гулий
(ініціали та прізвище)

Погоджено з представником здобувачів освіти:

(підпис)

_____ (ініціали та прізвище)

ДОДАТОК

Перелік галузей знань, спеціальностей та освітніх програм, за якими відбувається підготовка здобувачів в університеті

Галузі знань: 02 Культура і мистецтво, 03 Гуманітарні науки, 05 Соціальні та поведінкові науки, 07 Управління та адміністрування, 08 Право, 10 Природничі науки, 11 Математика та статистика, 12 Інформаційні технології, 13 Механічна інженерія, 14 Електрична інженерія, 15 Автоматизація та приладобудування, 16 Хімічна та біоінженерія, 17 Електроніка та телекомунікації, 19 Архітектура та будівництво, 26 Цивільна безпека, 27 Транспорт, 28 Публічне управління та адміністрування, 29 Міжнародні відносини

Спеціальності: 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, 035 Філологія, 051 Економіка, 053 Психологія, 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа та страхування, 073 Менеджмент, 075 Маркетинг, 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, 081 Право, 101 Екологія, 103 Науки про Землю, 113 Прикладна математика, 121 Інженерія програмного забезпечення, 122 Комп'ютерні науки, 123 Комп'ютерна інженерія, 124 Системний аналіз, 125 Кібербезпека, 126 Інформаційні системи та технології, 131 Прикладна механіка, 133 Галузеве машинобудування, 134 Авіаційна та ракетно-космічна техніка, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 142 Енергетичне машинобудування, 144 Теплоенергетика, 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 152 Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка, 153 Мікро- та наносистемна техніка, 163 Біомедична інженерія, 172 Телекомунікації та радіотехніка, 173 Авіоніка, 193 Геодезія та землеустрій, 272 Авіаційний транспорт, 262 Правоохоронна діяльність, 274 Автомобільний транспорт, 281 Публічне управління та адміністрування, 292 Міжнародні економічні відносини

Освітні програми: Інформаційна, бібліотечна та архівна справа, Прикладна лінгвістика, Економіка підприємства, Психологія, Облік і оподаткування, Фінанси, банківська справа та страхування, Менеджмент, Логістика, Управління проектами, Маркетинг, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Право, Екологія та охорона навколишнього середовища, Космічний моніторинг Землі, Обчислювальний інтелект, Інженерія програмного забезпечення, Інформаційні технології проектування, Комп'ютеризація обробки інформації та управління, Інтелектуальні системи та технології, Комп'ютерні технології в біології та медицині, Комп'ютерні системи та мережі, Системне програмування, Системний аналіз і управління, Безпека інформаційних і комунікаційних систем, Інформаційні системи та технології підтримки віртуальних середовищ, Розподілені інформаційні системи, Штучний інтелект та інформаційні системи, Динаміка і міцність машин, Роботомеханічні системи і логістичні комплекси, Комп'ютерний інжиніринг, Проектування, виробництво та сертифікація авіаційної техніки, Авіаційні двигуни та енергетичні установки, Ракетно-космічна техніка, Інтелектуальні безпілотні транспортні засоби, Комп'ютерно-інтегроване управління в енергетиці, Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії, Газотурбінні установки і компресорні станції, Енергетичний менеджмент, Інженерія мобільних додатків, Комп'ютерні системи технічного зору, Комп'ютерні технології проектування та виробництва, Комп'ютерно-інтегровані технологічні процеси і виробництва, Інтелектуальні інформаційні вимірювальні системи, Якість, стандартизація та сертифікація, Мікро- та наносистемна техніка, Біомедична інженерія, Інформаційні мережі зв'язку, Радіoeлектронні пристрої, системи та комплекси, Системи автономної навігації та адаптивного управління літальних апаратів, Геоінформаційні системи і технології, Правоохоронна діяльність, Інтелектуальні транспортні системи, Технічне обслуговування та ремонт повітряних суден і авіадвигунів, Автомобілі та автомобільне господарство, Публічне управління та адміністрування, Міжнародна економіка

1. Загальна інформація про викладача



Калайтан Наталя Леонтіївна,
доц. каф. 704, к. психол. н., доцент.
З 2007 року викладає в університеті
наступні дисципліни:

- Соціальна психологія
- Юридична психологія
- Основи психології діяльності в екстремальних умовах
- Психологія стресу
- Психологія екстремальних ситуацій

Напрями наукових досліджень: синдром професійного вигорання, психологія стресу, психологія екстремальних ситуацій, психологічні чинники злочинної поведінки.

2. Опис навчальної дисципліни

Семестр в якому викладається дисципліна – 7;

Обсяг дисципліни:

Загальна кількість кредитів ЄКТС – 5, загальна кількість годин – 150, лекції – 32 години, практичні заняття – 32 годин (всього аудиторних занять – 64 годин), самостійна робота – 86 годин.

Форми здобуття освіти

Денна, дистанційна, дуальна.

Дисципліна – обов'язкова.

Види навчальної діяльності – лекції, практичні заняття, самостійна робота здобувача.

Види контролю – поточний, модульний та підсумковий (семестровий) контроль (залік).

Мова викладання – українська.

Необхідні обов'язкові попередні дисципліни (пререквізити) – знання основ загальної психології.

Необхідні обов'язкові супутні дисципліни (кореквізити) – знання основ психології праці.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета

Вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу» дозволить опанувати закономірності та чинники розвитку стресу та стрес обумовлених станів, механізмів впливу стресу на фізичне та психологічне здоров'я

людини, особливостей поведінки та діяльності людини в умовах впливу стресогенних чинників.

Завдання

Вивчення курсу дозволить сформувати компетенції, які спрямовані на засвоєння системи теоретичних знань про сучасні концепції стресу, його вплив на психічне і фізичне здоров'я та методи саморегуляції і психологічної корекції стресових станів.

Після опанування дисципліни здобувач набуде наступні **компетентності**:

- здатність оперувати базовими знаннями щодо психології, нейробіології та фізіології стресу;

- здатність демонструвати розуміння закономірностей та чинників розвитку стресу та стрес обумовлених станів, механізмів впливу стресу на фізичне та психологічне здоров'я людини;

- здатність розуміти особливості поведінки та діяльності людини в умовах впливу стресогенних чинників.

Очікується, що після опанування дисципліни здобувачем будуть досягнуті наступні **результати навчання** і він буде:

- знати закономірності та особливості функціонування людини в умовах впливу стресу;

- знати особливості взаємозв'язку стресу та станів психічного і соматичного здоров'я людини;

- використовувати методи саморегуляції стресових станів та первинної психологічної допомоги іншим особам, що перебувають в умовах впливу стресогенних чинників.

- знати особливості формування та прояву стрес-синдромів професійної діяльності.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовний модуль 1.

Тема 1. Нейробіологія та нейрофізіологія стресу

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 12 годин (л – 6, п – 6).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Історія вивчення поняття стресу. Стрес та його різновиди. Концепція алостазу. Особливості протікання стрес-реакції. Гормональна регуляція стресу. Роль вегетативної нервової системи в стрес-реакції. Адаптація організму до гострого стресу. Полівагальна теорія С. Порджеса. Триєдина модель мозку Поля Макліна.

- *Обсяг самостійної роботи здобувачів: 18 годин.*

Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Тема 2. Стрес та соматичне здоров'я

- *Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.*
- *Обсяг аудиторного навантаження: 16 годин (л – 8, п – 8).*
- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Роль стресу у формуванні серцево-судинних захворювань. Стрес та метаболічні порушення. Взаємозв'язок стресу та розладів системи травлення. Стрес та імунна система. Роль стресу в маніфестації аутоімунних захворювань. Вплив стресу на репродуктивну систему людини. Стресогенна карликовість.

Обсяг самостійної роботи здобувачів: 18 годин.

Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Тема 3. Стрес та психічне здоров'я

Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.

- *Обсяг аудиторного навантаження: 12 годин (л – 6, п – 6).*
- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Психологічний стрес. Взаємозв'язок стресу та болі. Вплив стресу на когнітивні процеси. Стрес та пам'ять. Стрес та сон. Роль стресу в формуванні психічних розладів. Стрес та афективні розлади. Темперамент, характер та їх вплив на стрес-реакцію. Співвідношення понять гострої реакції на стрес, гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу.

Обсяг самостійної роботи здобувачів: 18 годин.

Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Модульний контроль 1

- *Форма занять: написання модульної роботи в аудиторії (за рішенням лектора допускається проведення у дистанційній формі).*
- *Обсяг аудиторного навантаження: 2 години (у межах л, п).*
- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*
- *Обсяг самостійної роботи здобувачів – за необхідністю.*

Підготовка до модульного контролю.

Змістовний модуль 2.

Тема 4. Стрес-синдроми професійної діяльності

- *Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.*
- *Обсяг аудиторного навантаження: 12 годин (л – 6, п – 6).*
- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Професійний стрес. Стрес-чинники професійної діяльності. Синдром емоційного вигорання. Трудоголізм. Тайм-синдром менеджера.

Обсяг самостійної роботи здобувачів: 16 годин.

Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Тема 5. Психодіагностика та менеджмент стресу

- *Форма занять: лекція, практичне заняття, самостійна робота.*
- *Обсяг аудиторного навантаження: 12 годин (л – 6, п – 6).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

Поняття стресостійкості особистості. Психологічна резильєнтність та її чинники. Поняття опанувальної поведінки та копінг-стратегій в умовах стресу. Методи психодіагностики стресу,. Принципи психопрофілактики стресу. Методи стрес-менеджменту. Техніки саморегуляції та навички стресостійкості. Техніки надання первинної психологічної допомоги в умовах стресу.

- *Обсяг самостійної роботи здобувачів: 16 годин.*

Опрацювання матеріалу лекцій. Формування питань до викладача.

Модульний контроль 2

- *Форма занять: написання модульної роботи в аудиторії (за рішенням лектора допускається проведення у дистанційній формі).*

- *Обсяг аудиторного навантаження: 2 години (у межах л, п).*

- *Обов'язкові предмети та засоби (обладнання, устаткування, матеріали, інструменти): відсутні.*

- *Обсяг самостійної роботи здобувачів – за необхідністю.*

Підготовка до модульного контролю.

Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
Тема 1. Нейробиологія та нейрофізіологія стресу	6
Тема 2. Стрес та соматичне здоров'я	8
Тема 3. Стрес та психічне здоров'я	6
Тема 4. Стрес-синдроми професійної діяльності	6
Тема 5. Психодіагностика та менеджмент стресу	6
Разом	32

5. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

6. Методи навчання

Словесні, наочні, практичні.

7. Методи контролю

Поточний контроль (теоретичне опитування й розв'язання практичних завдань), модульний контроль (письмова відповідь на 2 питання за розділами курсу) та підсумковий (семестровий) контроль (залік).

8. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Змістовний модуль 1			
Робота на семінарських заняттях	0 ... 3	8	0 ... 24
Модульний контроль	0...26	1	0 ... 26
Змістовний модуль 2			
Робота на семінарських заняттях	0 ... 3	8	0 ... 24
Модульний контроль	0...26	1	0... 26
Усього за семестр			0...100

Прийнята шкала оцінювання

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Залік	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Критерії оцінювання роботи здобувача протягом семестру.

Задовільно (60-74). При виконанні модульних контрольних робіт, без принципових помилок, виконано не менш ніж 50 % від загальної кількості питань. Знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти за зразком наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти за допомогою викладача (додаткові, уточнюючі запитання, допомога у формулюванні думки та т. ін.) розв'язувати задачі прикладного характеру.

Добре (75-89). При виконанні модульних контрольних робіт без помилок виконано не менш ніж 75 % від загальної кількості питань. Досконало знати зміст основних понять навчальної дисципліни. Вміти самостійно наводити приклади втілення теоретичних знань в практичну площину при виконанні практичних завдань. Вміти логічно, обґрунтовано пояснювати наявність зв'язку між ними (припустимі несуттєві помилки, які студент самостійно виправляє після додаткового уточнення з боку викладача). Вміти без суттєвої допомоги викладача розв'язувати задачі прикладного характеру.

Відмінно (90-100). При виконанні модульних контрольних робіт без принципових помилок виконано не менш ніж 90 % від загальної кількості питань. Досконально знати теоретичний матеріал навчальної дисципліни та вміти застосовувати його при розв'язанні практичних завдань. Відповіді теоретично обґрунтовані, логічні, з дотриманням культури мови.

9. Політика навчального курсу

Відпрацювання пропущених занять відбувається відповідно до розкладу консультацій, за попереднім погодженням з викладачем. Питання, що стосуються академічної доброчесності, розглядає викладач або за процедурою, визначеною у Положенні про академічну доброчесність.

10. Методичне забезпечення та інформаційні ресурси

НМК з дисципліни:

- силабус дисципліни;
- підручники та навчальні посібники, в тому числі в електронному вигляді, які за змістом відповідають силабусу дисципліни;
- методичні вказівки та рекомендації для виконання практичних робіт та самостійної підготовки;
- плани семінарських занять;
- питання, тести для контрольних заходів;
- каталоги інформаційних ресурсів.

11. Рекомендована література

Базова:

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
2. Сапольскі Р. Чому зебри не страждають на виразку / Р. Сапольскі. - Фабула. – 2020. – 400 с.
3. Сабо Ш. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні : пер. с венг. / Ш. Сабо, К. Сабо, О. Заячківська ; Львів. нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького, Наук. т-во ім. Т. Шевченка ; відп. за вид. Дмитро Телішевський ; пер. Петер Гергелі ; післяслово Арпад Шомоді. – Львів : ЛНМУ ім. Данила Галицького : Наукове тов-во ім. Шевченка, 2019. – 120 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
6. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.

Допоміжна

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. – 502 с.

3. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
4. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.