

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія стресу

Галузь знань – С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини

Спеціальність – С4 Психологія

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма – Психологія

Обсяг дисципліни – 5 кредитів ЄКТС **Шифр дисципліни** – ОФП.09

Мова навчання – українська

Статус дисципліни: обов'язкова (фахової підготовки)

Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра – психології та педагогіки

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття				Індивідуальна Робота студента	Самостійна робота студента			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття						
Денна	2	4	5	150	50	16		34		100			+	
Заочна	2	4	5	150	14	6		8		136			+	

Робоча програма складена на основі Освітньо-професійної програми за спеціальністю С4 Психологія

Робочу програму склав Маєф канд. психол. наук, доцент В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Схвалена на засіданні кафедри психології та педагогіки

Протокол від 28 серпня 2025 р. № 1 Зав. кафедри Маєф Таїсія КОМАР

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради ФЗПФКС Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2025

2 Пояснювальна записка

Дисципліна «Психологія стресу» є складовою обов'язкової частини дисциплін фахової підготовки фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю С4 Психологія за освітньо-професійною програмою Психологія.

Пререквізити: ОЗП.06 Психологія здоров'я та психогігієна; ОФП.03 Психологія емоцій з тренінгом емоційної стійкості.

Постреквізити: ОФП.10 Робота психолога з дітьми різного віку; ОФП.11 Основи психологічного консультування; ОФП.12 Основи психологічної корекції; ОФП.15 Організаційна психологія; ОФП.16 Основи психотерапії; ОФП.27 Кваліфікаційна робота.

Відповідно до освітньої програми дисципліна сприяє забезпеченню:

– **компетентностей:** ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов; ЗК01 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ФК05 Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій; ФК08 Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т. ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни); ФК09 Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту; УК01 Здатність до збереження та самозбереження здоров'я, здійснення аналізу та самоаналізу психофізичного стану індивіда; УК03 Здатність ідентифікувати себе як громадянина України, здійснювати психологічну саморегуляцію та заходи щодо забезпечення безпеки й надання домедичної допомоги;

– **програмних результатів навчання:** ПРН01 Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання; ПРН05 Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги; ПРН11 Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т. ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни); ПРН12 Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника; ПРН18 Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії; ПРН21 Уміти характеризувати українську національну ідентичність та її ознаки; використовувати способи та методи психологічної саморегуляції й допомоги, засоби забезпечення безпеки/самобезпеки в умовах надзвичайних ситуацій, надавати домедичну допомогу.

Мета дисципліни – оволодіння здобувачами вищої освіти компетенціями щодо психологічних аспектів і психофізіологічних механізмів стресу, методів його діагностики і подолання та управління стресом.

Предмет дисципліни – обсяг теоретичних і практико-орієнтованих знань, умінь і навичок щодо психологічного дослідження і подолання стресу та управління стресом.

Завдання дисципліни: поглибити знання здобувачів вищої освіти про причини, психофізіологічні механізми, різновиди і прояви стресу; надати можливість опанувати методи психологічної і психофізіологічної діагностики стресових станів та методи подолання стресу і управління стресом.

Результати навчання. Після вивчення дисципліни здобувачі вищої освіти мають бути здатними: аналізувати та пояснювати психофізіологічні механізми, причини, різновиди та динаміку стресу, а також його психічні, поведінкові та соматичні прояви; обирати та застосовувати валідний психодіагностичний інструментарій для оцінки стресових реакцій та станів; використовувати ефективні методи психічної саморегуляції, самопомоги та самозбереження здоров'я для управління власним стресом; організовувати та надавати першу психологічну допомогу при гострих стресових реакціях, а також психологічну допомогу людям, які отримали травматичний стрес, зокрема внаслідок війни; розробляти та реалізовувати

просвітницькі та психопрофілактичні заходи для попередження стресових станів; ідентифікувати та управляти професійними ризиками, пов'язаними з наданням допомоги людям зі стресовими розладами, та визначати потребу в supervізії; взаємодіяти зі стресорами та застосовувати комплексні стратегії для ефективного управління стресом у складних та невизначених умовах; застосовувати отримані теоретичні знання у практичних ситуаціях, пов'язаних із психологією стресу, та розв'язувати відповідні спеціалізовані задачі.

3 Структура залікових кредитів дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на:					
	Денну форму			Заочну форму		
	лекції	практ. заняття	СРС	лекції	практ. заняття	СРС
	Четвертий семестр			Четвертий семестр		
Тема 1. Загальне уявлення про стрес, його різновиди та причини	2	4	12	2	2	17
Тема 2. Психофізіологічні механізми та прояви стресу	2	4	12			17
Тема 3. Діагностика стресових реакцій і станів	2	4	12		2	17
Тема 4. Динаміка протікання стресу та його наслідки	2	4	14			17
Тема 5. Самодопомога при стресі та перша психологічна допомога при гострих стресових реакціях	2	4	12	2	2	17
Тема 6. Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами	2	4	12			17
Тема 7. Ресурси особистості і стресостійкість	2	2	12	2	2	17
Тема 8. Методи подолання стресу і управління стресом	2	8	14			17
Разом:	16	34	100	6	8	136

4 Програма навчальної дисципліни

4.1 Зміст лекційного курсу

Перелік лекцій для студентів денної форми здобуття освіти

№ лекції	Перелік тем лекцій, їх анотації	Кількість годин
1	Загальне уявлення про стрес та його різновиди. Предмет і завдання дисципліни «Психологія стресу». Історичний вимір виникнення вчення про стрес. Суть стресу. Види стресу. Ступені вираження стресу. Стадії розвитку стресу. Теорії та моделі стресу. Суб'єктивні причини стресу. Об'єктивні причини стресу. Індивідуальні відмінності в реагування на стрес. <i>Література:</i> [1, с. 8-45; 2, с. 3-84; 7, с. 6-24, 28-31, 53-86; 8, с. 7-13; 9, с. 26-40, 60-84]	2
2	Психофізіологічні механізми та прояви стресу. Загальний огляд фізіологічних механізмів стресу. Нервові механізми стресу. Гуморальні механізми стресу. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресових реакцій. Психічні механізми стресу. Розумові прояви стресу. Емоційні прояви стресу. Поведінкові прояви стресу. Соматичні прояви стресу. <i>Література:</i> [1, с. 245-253; 2, с. 88-96, 99-102; 7, с. 32-50, 90-99]	2
3	Діагностика стресових реакцій і станів. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу: оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму; аналіз активності вегетативної нервової системи; оцінка психомоторних реакцій; дослідження шкірно-гальванічної реакції. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу: психологічні тести; самомоніторинг внутрішнього стану. Прогноз рівня стресу. Диференційна діагностика стресу та інших станів. <i>Література:</i> [1, 223-245; 2, с. 113-125; 4, с. 46-48; 7, с. 47-50, 99-107; 8, с. 179-209; 9, с. 85-110]	2
4	Динаміка протікання стресу та його наслідки. Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. Чинники, що впливають на розвиток стресу: вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід; батьківські сценарії; особистісні особливості; чинники соціального середовища; когнітивні чинники. Травматичний стрес. Неприятливі наслідки стресу: психічні розлади, пов'язані зі стресом; психосоматичні розлади і захворювання; криза горя. Сприятливі наслідки стресу. <i>Література:</i> [1, с. 75-221; 2, с. 103-112; 3, с. 7-17, 22-23, 38-100; 4, с. 4-32, 99-111; 7, с. 111-148, 179-193; 8, с. 16-22]	2
5	Самодопомога при стресі та перша психологічна допомога при гострих стресових реакціях. Протокол самодопомоги «Чотири стихії». Самопоміч для фахівців і фахівчинь, які надають допомогу в момент травматичних подій. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни та інших небезпечних ситуаціях. Загальні уявлення про першу психологічну допомогу. Ознаки, за якими визначають необхідність надання першої психологічної допомоги. Протоколи надання першої психологічної допомоги. Загальні принципи психологічної допомоги людям при травматичному стресі: салютотенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій; принципи нормалізації і легітимації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій; безперервність життя та її відновлення. <i>Література:</i> [2, с. 125-130; 3, с. 17-21; 4, с. 33-70; 5, с. 14-15; 7, с. 224-230]	2

6	Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами. Вторинна травматизація, її причини та механізми виникнення. Прояви вторинної травматизації. Подолання та запобігання вторинної травматизації. Втома від співчуття, її причини та механізми виникнення. Прояви втоми від співчуття. Подолання та запобігання втоми від співчуття. Професійне вигорання у психологів, його причини та механізми виникнення. Прояви професійного вигорання. Подолання та запобігання професійного вигорання. <i>Література:</i> [4, с. 71-82]	2
7	Ресурси особистості і стресостійкість. Загальне уявлення про стресостійкість. Синоніми поняття «стресостійкість»: резильєнтність, життєстійкість. Ресурси особистості та багатовимірна модель «BASIC Ph». Визначення провідних ресурсних каналів за моделлю «BASIC Ph». <i>Література:</i> [4, с. 53-54, 83-98; 9, с. 52-59]	2
8	Методи подолання стресу і управління стресом. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Класифікації методів управління стресом. Методики зменшення фізичного ефекту стресу: фізичні, біохімічні, фізіологічні (соматичні), сугестивні, психофізіологічні (з використанням технічних засобів). Когнітивно-поведінкові методи подолання стресу: раціональна психотерапія; способи зміни погляду на проблему та її інша інтерпретація; саногенне і позитивне мислення; парадоксальна інтенція. Гештальт-техніки. Інші спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій. Активний вплив на проблему. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок (асертивні психотехнології): комунікативні навички, впевнена поведінка, прийоми протидії психологічному тиску; ефективне цілепокладання. Комплексні способи управління стресом: допомога іншим; віра в Бога; здоровий і врівноважений спосіб життя; тактика боротьби зі стресом залежно від часу його настання. <i>Література:</i> [2, с. 131-146; 7, с. 196-262; 8, с. 58-167, 177-178]	2
Разом:		16

Перелік оглядових лекцій для студентів заочної форми здобуття освіти

№ лекції	Теми лекцій	Кількість годин
1	Загальне уявлення про стрес, його різновиди та причини. <i>Література:</i> [1, с. 8-45; 2, с. 3-84; 7, с. 6-24, 28-31, 53-86; 8, с. 7-13; 9, с. 26-40, 60-84] Психофізіологічні механізми та прояви стресу. <i>Література:</i> [1, с. 245-253; 2, с. 88-96, 99-102; 7, с. 32-50, 90-99] Діагностика стресових реакцій і станів <i>Література:</i> [1, 223-245; 2, с. 113-125; 4, с. 46-48; 7, с. 47-50, 99-107; 8, с. 179-209; 9, с. 85-110] Динаміка протікання стресу та його наслідки <i>Література:</i> [1, с. 176-221; 3, с. 11-13, 22-23; 4, с. 99-111; 7, с. 111-148; 8, с. 16-22]	2

3	Самодопомога при стресі та перша психологічна допомога при гострих стресових реакціях. <i>Література:</i> [2, с. 125-130; 3, с. 17-21; 4, с. 33-70; 5, с. 14-15; 7, с. 224-230] Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами <i>Література:</i> [4, с. 71-82]	2
4	Ресурси особистості і стресостійкість <i>Література:</i> [4, с. 53-54, 83-98; 9, с. 52-59] Методи подолання стресу і управління стресом. <i>Література:</i> [2, с. 131-146; 7, с. 196-262; 8, с. 58-167, 177-178]	2
Разом:		6

4.2 Зміст практичних занять

Перелік практичних занять для студентів *денної* форми здобуття освіти

№ заняття	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Загальне уявлення про стрес та його різновиди. <i>Література:</i> [1, с. 8-45; 2, с. 3-43; 7, с. 6-24, 28-31; 8, с. 7-10; 9, с. 26-40]	2
2	Причини стресу. <i>Література:</i> [2, с. 44-84; 7, с. 53-86; 8, с. 11-13; 9, с. 31-36, 60-84]	2
3	Психофізіологічні механізми стресу. <i>Література:</i> [2, с. 88-96, 99-102; 7, с. 32-50]	2
4	Психічні, поведінкові та соматичні прояви стресу. <i>Література:</i> [1, с. 245-253; 2, с. 88-93; 7, с. 90-99]	2
5	Об'єктивні методи оцінки рівня стресу. <i>Література:</i> [1, 223-245; 2, с. 113-125; 4, с. 46-48; 7, с. 47-50, 99-107; 8, с. 179-209; 9, с. 85-110]	2
6	Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу. <i>Література:</i> [1, 223-245; 2, с. 113-125; 4, с. 46-48; 7, с. 47-50, 99-107; 8, с. 179-209; 9, с. 85-110]	2
7	Динаміка протікання стресу. <i>Література:</i> [1, с. 176-221; 3, с. 11-13, 22-23; 4, с. 99-111; 7, с. 111-148; 8, с. 16-22]	2
8	Наслідки стресу. <i>Література:</i> [1, с. 176-221; 3, с. 11-13, 22-23; 4, с. 99-111; 7, с. 111-148; 8, с. 16-22]	2
9	Самодопомога при стресі. <i>Література:</i> [4, с. 33-48; 5, с. 14-15]	2
10	Перша психологічна допомога при гострих стресових реакціях. <i>Література:</i> [2, с. 125-130; 3, с. 17-21; 4, с. 58-70; 7, с. 224-230]	2
11	Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами: вторинна травматизація, її розпізнавання і запобігання. <i>Література:</i> [4, с. 76-82]	2
12	Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами: втома від співчуття та професійне вигорання, їх розпізнавання та запобігання. <i>Література:</i> [4, с. 71-75]	2
13	Ресурси особистості і стресостійкість. <i>Література:</i> [4, с. 53-54, 83-98; 9, с. 52-59]	2
14	Соматичні і психофізіологічні методи подолання стресу. <i>Література:</i> [2, с. 131-146; 7, с. 196-230; 8, с. 58-109, 177-178]	2

15	Психологічні методи подолання стресу. <i>Література:</i> [7, с. 232-247; 8, с. 110-167]	2
16	Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом. <i>Література:</i> [7, с. 249-262; 8, с. 156-167, 177-178]	2
17	Підведення підсумків теоретичного і практичного вивчення дисципліни	2
Разом:		34

Перелік практичних занять для студентів заочної форми навчання

Номер заняття	Тема практичного заняття	Кількість годин
1	Загальне уявлення про стрес та його різновиди <i>Література:</i> [1, с. 8-45; 2, с. 3-43; 7, с. 6-24, 28-31; 8, с. 7-10; 9, с. 26-40] Причини стресу <i>Література:</i> [2, с. 44-84; 7, с. 53-86; 8, с. 11-13; 9, с. 31-36, 60-84] Психофізіологічні механізми стресу <i>Література:</i> [2, с. 88-96, 99-102; 7, с. 32-50] Психічні, поведінкові та соматичні прояви стресу <i>Література:</i> [1, с. 245-253; 2, с. 88-93; 7, с. 90-99]	2
2	Діагностика стресових реакцій і станів <i>Література:</i> [1, 223-245; 2, с. 113-125; 4, с. 46-48; 7, с. 47-50, 99-107; 8, с. 179-209; 9, с. 85-110] Динаміка протікання стресу та його наслідки <i>Література:</i> [1, с. 176-221; 3, с. 11-13, 22-23; 4, с. 99-111; 7, с. 111-148; 8, с. 16-22] Професійний стрес <i>Література:</i> [1, с. 47-74; 2, с. 97-98; 6, с. 102-104; 7, с. 151-179; 8, с. 13-16] Травматичний стрес <i>Література:</i> [1, с. 75-176; 2, с. 103-112; 3, с. 7-17, 38-100; 4, с. 4-32; 7, с. 179-193]	2
3	Самодопомога при стресі <i>Література:</i> [4, с. 33-48; 5, с. 14-15] Перша психологічна допомога при гострих стресових реакціях <i>Література:</i> [2, с. 125-130; 3, с. 17-21; 4, с. 58-70; 7, с. 224-230] Загальні принципи психологічної допомоги людям при травматичному стресі <i>Література:</i> [4, с. 49-57] Професійні ризики при наданні психологічної допомоги людям із стресовими розладами <i>Література:</i> [4, с. 71-82]	2
4	Ресурси особистості і стресостійкість <i>Література:</i> [4, с. 53-54, 83-98; 9, с. 52-59] Соматичні і психофізіологічні методи подолання стресу <i>Література:</i> [2, с. 131-146; 7, с. 196-230; 8, с. 58-109, 177-178] Психологічні методи подолання стресу <i>Література:</i> [7, с. 232-247; 8, с. 110-167] Активна взаємодія зі стресором та комплексні способи управління стресом <i>Література:</i> [7, с. 249-262; 8, с. 156-167, 177-178]	2
Разом:		8

4.3 Зміст самостійної (у т. ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувачів вищої освіти *усіх* форм здобуття освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, тестового контролю.

Здобувачі вищої освіти *денної* форми здобуття освіти мають підготувати одне просвітницьке заняття з теми психології стресу за власним вибором, а також вести щоденник подолання стресів. Тему просвітницького заняття здобувачі вищої освіти можуть обрати із переліку тем, передбачених цією робочою програмою, або, з урахуванням принципу академічної свободи, можуть запропонувати будь-яку іншу тему за попереднім узгодженням із викладачем.

Керівництво самостійною роботою та контроль за виконанням домашнього завдання здійснюється викладачем згідно з розкладом консультацій у позаурочний час.

Здобувачі вищої освіти *заочної* форми здобуття освіти в рамках самостійної роботи виконують одну контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний здобувач вищої освіти отримує на кафедрі у період настановної сесії. Крім цього до послуг здобувачів вищої освіти сторінка навчальної дисципліни у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни, варіанти контрольних робіт і методичні рекомендації щодо їх виконання, а також необхідні матеріали навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Зміст самостійної роботи студентів *денної* форми здобуття освіти

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання теоретичного матеріалу. Підготовка до практичного заняття № 1.	6
2	Опрацювання теоретичного матеріалу. Вибір теми індивідуального домашнього завдання. Підготовка до практичного заняття № 2	6
3	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 3	6
4	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 4.	6
5	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 5	6
6	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 6	6
7	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 7	7
8	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 8. Підготовка до тестового контролю за темами № 1–4	7
9	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 9	6
10	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 10	6
11	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 11	6
12	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 12.	6
13	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 13	6
14	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 14	6
15	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань.	3

	Підготовка до практичного заняття № 15	
16	Опрацювання теоретичного матеріалу. Виконання домашніх завдань. Підготовка до практичного заняття № 16. Підготовка до тестового контролю за темами № 5-8	6
17	Підготовка до презентації результатів індивідуальних домашніх	5
	Разом:	100

5 Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні інтерактивних, ігрових та мультимедійних технологій навчання у традиційних та інноваційних формах*, зокрема: проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції із застосуванням техніки зворотного зв'язку (інтерактивні); практичні заняття з використанням дискусій, мозкового штурму, аналізу та діагностики психологічних ситуацій (case-study), психодіагностичних досліджень, тренінгових вправ, практичних робіт; самостійна робота (виконання індивідуальних домашніх завдань (ведення щоденника розвитку стресостійкості та підготовка просвітницького заняття з теми психології стресу)), які мають за мету набуття студентами теоретичних знань та практичних умінь і навичок. Передбачено використання інформаційно-комунікаційних та технологій дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

Примітка: *у процесі вивчення освітнього компонента передбачається можливість проведення гостьових і/або виїзних занять, спрямованих на розширення теоретичних знань і формування практичних навичок у реальних умовах професійної діяльності.

6 Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою та графіком освітнього процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- усне опитування кожного студента для перевірки засвоєння теоретичного матеріалу тем та оцінювання результатів роботи на практичних заняттях;
- перевірка результатів виконання практичних робіт, завдяки яким студенти набувають практичні навички;
- перевірка результатів виконання індивідуальних домашніх завдань (ведення щоденника розвитку стресостійкості та підготовка просвітницького заняття з теми психології стресу), завдяки яким студенти поглиблюють та зміцнюють теоретичні знання і практичні навички.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати поточного контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав протягом семестру суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

7 Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію та навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим. За об'єктивних причин (підтверджених документально) теоретичне навчання за погодженням із лектором може відбуватись в індивідуальному режимі. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять (вивчення теоретичного матеріалу з теми, активно працювати на занятті, розв'язувати задачі, брати участь у дискусіях щодо прийнятих рішень при виконанні здобувачами задач).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених Робочою програмою навчальної дисципліни. Пропущене практичне заняття здобувач зобов'язаний відпрацювати у встановлений викладачем термін, але не пізніше, ніж за два тижні до кінця теоретичних занять у семестрі.

Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється за результатами опитування під час практичних занять, тестування й виконання індивідуального домашнього завдання. Виконання індивідуального завдання завершується його здачею на перевірку у терміни, встановлені графіком самостійної роботи та захистом на останньому занятті.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, підказки, плагіат, використання штучного інтелекту (без вірного цитування)). У разі порушення політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені Робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності під час вивчення навчальної дисципліни не допускаються та не толеруються.

У межах вивчення навчальної дисципліни здобувачам вищої освіти передбачено визнання і зарахування результатів навчання, набутих шляхом неформальної освіти, що розміщені на доступних платформах (<https://courses.prometheus.org.ua>, <https://www.coursera.org>), які сприяють формуванню компетентностей і поглибленню результатів навчання, визначених Робочою програмою дисципліни, або забезпечують вивчення відповідної теми та/або виду робіт з програми навчальної дисципліни (детальніше у Положенні про порядок визнання та зарахування результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ).

8 Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. При цьому кожна структурна одиниця (робота) може бути зарахована, якщо здобувач набрав не менше 60 відсотків (мінімальний рівень для позитивної оцінки) від максимально можливої суми балів, призначеної структурній одиниці.

Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються та не толеруються.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання викладач виставляє в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. Позитивну підсумкову оцінку здобувач може отримати, якщо за результатами поточного контролю набере від 60 до 100 балів. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми здобуття освіти:

Аудиторна робота								Контрольні заходи		Самостійна робота		Семестровий контроль	
Четвертий семестр													
Практичні заняття (мінімум – 8 контрольних точок)								Тестовий контроль		ІДЗ**		Залік	
T*1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	T 1-4	T 5-8	Просвітницьке заняття	Щоденник подолання стресів		
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)													
3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	15-25	За рейтингом	
24-40								6-10		30-50		60-100***	

Примітки: * T – тема навчальної дисципліни; ** ІДЗ – індивідуальне домашнє завдання;

***За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Підсумкова оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Структурування дисципліни за видами навчальної роботи й оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Аудиторна робота		Самостійна робота				Контрольні заходи	Семестровий контроль
Четвертий семестр							
Практичні заняття (мінімум – 2 контрольні точки)		Контрольна робота		Щоденник подолання стресів	Тестовий контроль	Залік	
T*1-4	T 5-8	Питання 1	Питання 2				
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)							
3-5	3-5	12-20	12-20	15-25	15-25	За рейтингом	
6-10		24-40		15-25	15-25	60-100**	

Примітки: * T – тема навчальної дисципліни;

***За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Підсумкова оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Критерії оцінювання за видами робіт

Оцінювання на практичних заняттях

Оцінка, яка виставляється за практичне заняття, складається з таких елементів: усне опитування студентів на знання теоретичного матеріалу з теми; вільне володіння студентом спеціальною термінологією й уміння професійно обґрунтувати прийняті рішення при розв'язуванні задач; результати виконання практичних робіт.

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей		Узагальнений критерій	
Відмінно (високий) 5		Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і у письмовій формі), якісне зовнішнє	

	оформлення роботи. Студент не вагається при видозміні запитання, вмiє робити детальнi та узагальнюючi висновки. При вiдповiдi допустив одну несуттєву похибку.
Добре (середнiй) 4	Студент виявив повне засвоєння навчального матерiалу, володiє понятiйним апаратом, орієнтується у вивченому матерiалі; свiдомо використовує теоретичнi знання для вирiшення практичних задач; виклад вiдповiдi грамотний, але у змiстi і формi вiдповiдi можуть мати місце окремi неточностi, нечiткi формулювання закономірностей тощо. Вiдповiдь студента має будуватися на основi самостiйного мислення. Студент у вiдповiдi допустив двi-три несуттєвi помилки.
Задовiльно (достатнiй) 3	Студент виявив знання основного програмного матерiалу в обсязi, необхідному для подальшого навчання та практичної дiяльностi за професiєю, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, вiдповiдь студента будується на рiвнi репродуктивного мислення, студент має слабкi знання структури курсу, допускає неточностi і суттєвi помилки у вiдповiдi, вагається при вiдповiдi на видозмiнене запитання. Разом з тим набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, якi вiдповiдають мiнiмальним критерiям оцiнювання і володiє знаннями, що дозволяють йому під керiвництвом викладача усунути неточностi у вiдповiдi.
Незадовiльно (недостатнiй) 0-2	Студент виявив розрiзненi, безсистемнi знання, не вмiє видiляти головне і другорядне, допускається помилок у визначеннi понять, перекручує їх змiст, хаотично і невпевнено викладає матерiал, не може використовувати знання при вирiшеннi практичних завдань. Як правило, оцiнка «незадовiльно» виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисциплiни.

Оцiнювання результатiв тестового контролю

Кожен iз чотирьох тестiв за певнi теми, передбаченi робочою програмою, складається з 10 тестових питань. Максимальна сума балiв, яку може набрати студент за результатами кожного тестування, становить 5.

Вiдповiдно до таблиці структурування видiв робiт за тестовий контроль здобувач залежно вiд кiлькостi правильних вiдповiдей може отримати вiд 3 до 5 балiв:

Таблиця – Розподiл балiв в залежностi вiд наданих правильних вiдповiдей на тестові завдання студентiв денної форми здобуття освiти

Кiлькiсть правильних вiдповiдей	0-4	5-6	7-8	9-10
Вiдсоток правильних вiдповiдей	0-40	50-60	70-80	90-100
Кiлькiсть отриманих балiв (для денної форми)	0	3	4	5

На тестування вiдводиться 10 хвилин. Правильнi вiдповiдi студент записує у талоні вiдповiдей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторiнцi навчальної дисциплiни. Тестування здобувачiв вищої освiти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцiнюються за критерiями, наведеними у таблиці вище.

При отриманнi недостатньої кiлькостi балiв тест можна перездати до наступного тестового контролю.

У випадку, коли студент денної форми здобуття освiти не виконав iндивiдуальний план з дисциплiни у запланованi термiни без поважних причин, то під час вiдпрацювання заборгованостi при позитивній вiдповiдi йому виставляється оцiнка «задовiльно».

Підсумковий тест студентів *заочної* форми здобуття освіти складається з 25 тестових питань. Максимальна сума балів, яку може набрати студент за результатами тестування, становить 25.

Відповідно до таблиці структурування видів робіт за тестовий контроль здобувач залежно від кількості правильних відповідей може отримати від 15 до 25 балів:

Таблиця – Розподіл балів в залежності від наданих правильних відповідей на тестові завдання студентів *заочної* форми здобуття освіти

Кількість правильних відповідей	0-10	11-15	16-20	21-25
Відсоток правильних відповідей	0-40	44-60	64-80	84-100
Кількість отриманих балів	0	15	20	25

На тестування відводиться 20 хвилин. Правильні відповіді студент записує у талоні відповідей. Студент може також пройти тестування і в онлайн режимі у Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни. Тестування здобувачів вищої освіти у Модульному середовищі для навчання автоматично оцінюються за критеріями, наведеними у таблиці вище.

Таблиця –Критерії оцінювання результатів виконання ІДЗ (просвітницьке заняття з теми психології стресу)

<i>Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей</i>	Узагальнений критерій оцінювання
Максимальний (високий) бал (відмінно) 23-25 балів	У розробленому занятті представлено ключові положення, які повністю розкривають тему; заняття містить наукову, змістовну інформацію; має чітку, логічно вибудовану структуру; у методичній розробці заняття та/або у презентації заняття є правильно оформленні посилання на інформаційні джерела; робота має гарний вигляд. Заняття розроблене письмово і проведене очно в аудиторії.
Потенційні позитивні бали (середній бал) (добре) 19-22 балів	У розробленому занятті представлено декілька ключових положень, які недостатньо повно розкривають тему, але загалом зміст заняття відповідає темі заняття і є досить інформативним; є певна структура в розміщенні інформації; у представленому матеріалі є поодинокі неточності; у методичній розробці заняття та/або у презентації заняття неповністю представлені інформаційні джерела або не всі правильно оформлені; естетичний вигляд дещо псує недостатньо чітка структура розміщення інформації. Заняття розроблене письмово і проведене очно в аудиторії.
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 15-18 балів	Розроблене заняття має в основі декілька ключових положень, які лише частково розкривають тему або містить декілька суттєвих помилок; подання інформації не структуроване, зміст заняття не має достатнього інформативного навантаження; у методичній розробці заняття та/або у презентації заняття немає посилань на використані джерела або вони не правильно оформлені; робота має неохайний вигляд. Заняття розроблене письмово, але не проведене очно в аудиторії.

Таблиця – Критерії оцінювання результатів виконання ІДЗ (ведення щоденника подолання стресів)

<i>Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих</i>	Узагальнений критерій
---	-----------------------

<i>компетентностей</i>	
Максимальний (високий) бал (відмінно) 23-25 балів	Записи у щоденнику змістовні, об'ємні (пів-сторінки і більше), щоденні або майже щоденні (6-7 разів на тиждень)
Потенційні позитивні бали* (середній бал) (добре) 19-22 балів	Записи у щоденнику змістовні, об'ємні (пів-сторінки і більше), але не щоденні (4-5 разів на тиждень)
Мінімальний (достатній) бал (задовільно) 15-18 балів	Записи у щоденнику незмістовні, короткі (менше, ніж пів-сторінки) або не щоденні (менше трьох разів на тиждень)

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Контрольна робота передбачає висвітлення двох теоретичних питань. Зміст питань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її змісту та оформлення. Висвітлення кожного із двох питань оцінюються максимально 20 балів, загальна максимальна сума балів становить 40 балів.

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Питання 1	12	16	20
Питання 2	12	16	20
Всього балів	24	*	40

Примітка. *Загальний позитивний бал (середній бал) за контрольну роботу, відмінний від мінімального (24 балів) та максимального (40 балів), знаходиться в межах 25-39 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Кожне завдання контрольної роботи здобувача вищої освіти оцінюється з використанням нижченаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (щодо визначення достатнього, середнього та високого рівня досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей).

Таблиця - Критерії оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання

<i>Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей</i>	Узагальнений критерій оцінювання контрольної роботи здобувачів заочної форми навчання
Відмінно (високий) 20 балів	Зміст питань розкрито повно і грамотно, правильно використано понятійний апарат; логічний виклад відповіді державною мовою; проявлено творчий підхід та самостійне мислення. Дотримані всі вимоги оформлення контрольної роботи. При написанні допущено одну-дві несуттєві похибки.
Добре (середній) 16 балів	Зміст питань розкрито повно. Показано володіння понятійним апаратом і фаховою термінологією; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі питань можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання тощо. Відповідь будується на основі самостійного мислення. Дотримані не всі вимоги оформлення контрольної роботи. Допущено дві-три несуттєві помилки.
Задовільно	Зміст питань розкрито неповно. Виявлено знання основного

(достатній) 12 балів	програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією. Відповідь будується на рівні репродуктивного мислення, слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.
Незадовільно (недостатній)	Зміст питань не розкрито. Виявлено розрізнені, безсистемні знання, допущені суттєві помилки у визначенні понять, перекручено їх зміст, виклад матеріалу хаотичний. Не дотримано вимог оформлення контрольної роботи.

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	90-100	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	83-89		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

9 Питання для самоконтролю результатів навчання

- 1 Предмет і завдання дисципліни «Психологія стресу».
- 2 Історичний вимір виникнення вчення про стрес.
- 3 Суть стресу.
- 4 Види стресу.
- 5 Ступені вираження стресу.
- 6 Стадії розвитку стресу.
- 7 Теорії та моделі стресу.
- 8 Суб'єктивні причини стресу.
- 9 Об'єктивні причини стресу.
- 10 Індивідуальні відмінності в реагування на стрес.
- 11 Загальний огляд фізіологічних механізмів стресу.
- 12 Нервові механізми стресу.
- 13 Гуморальні механізми стресу.

- 14 Роль серцево-судинної системи при формуванні стресових реакцій.
- 15 Психічні механізми стресу.
- 16 Розумові прояви стресу.
- 17 Емоційні прояви стресу.
- 18 Поведінкові прояви стресу.
- 19 Соматичні прояви стресу.
- 20 Об'єктивні методи оцінки рівня стресу: оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму; аналіз активності вегетативної нервової системи; оцінка психомоторних реакцій; дослідження шкірно-гальванічної реакції.
- 21 Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу: психологічні тести; самомоніторинг внутрішнього стану.
- 22 Прогноз рівня стресу.
- 23 Диференційна діагностика стресу та інших станів.
- 24 Загальні закономірності розвитку стресу.
- 25 Вплив характеристик стресора на рівень стресу.
- 26 Чинники, що впливають на розвиток стресу: вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід; батьківські сценарії; особистісні особливості; чинники соціального середовища; когнітивні чинники.
- 27 Негативні наслідки стресу: психічні розлади, пов'язані зі стресом; психосоматичні розлади і захворювання; криза горя.
- 28 Сприятливі наслідки стресу.
- 29 Загальні закономірності професійного стресу.
- 30 Причини професійного стресу.
- 31 Різновиди професійних стресів: екзаменаційний стрес, стрес у працівників поліції, спортивний стрес, стрес медичних працівників, стрес керівника, стрес людини-оператора.
- 32 Феномен професійного вигорання.
- 33 Загальне уявлення про травматичні події, травматичний стрес і психічну травму.
- 34 Часова динаміка травматичного стресу.
- 35 Наслідки травматичного стресу: гострий стресовий розлад; посттравматичний стресовий розлад, посттравматичний розлад особистості; посттравматичне зростання особистості.
- 36 Діагностика травматичного стресу, гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу.
- 37 Протокол самодопомоги «Чотири стихії».
- 38 Самопоміч для фахівців і фахівчинь, які надають допомогу в момент травматичних подій.
- 39 Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни та інших небезпечних ситуаціях.
- 40 Загальні уявлення про першу психологічну допомогу.
- 41 Ознаки, за якими визначають необхідність надання першої психологічної допомоги.
- 42 Протокол надання першої психологічної допомоги «МААСЕ».
- 43 Протокол надання першої психологічної допомоги «АПА».
- 44 Протокол надання першої психологічної допомоги «RAPID».
- 45 Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій.
- 46 Принципи нормалізації і легітимації під час взаємодії з людьми, які зазнали впливу травматичних подій.
- 47 Безперервність життя та її відновлення.
- 48 Вторинна травматизація, її причини та механізми виникнення.
- 49 Прояви вторинної травматизації.
- 50 Подолання та запобігання вторинної травматизації.
- 51 Втома від співчуття, її причини та механізми виникнення.
- 52 Прояви втоми від співчуття.
- 53 Подолання та запобігання втоми від співчуття.

- 54 Професійне вигорання у психологів, його причини та механізми виникнення.
- 55 Прояви професійного вигорання.
- 56 Подолання та запобігання професійного вигорання.
- 57 Загальне уявлення про стресостійкість.
- 58 Ресурси особистості та багатовимірна модель «BASIC Ph».
- 59 Визначення провідних ресурсних каналів за моделлю «BASIC Ph».
- 60 Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.
- 61 Класифікації методів управління стресом.
- 62 Методики зменшення фізичного ефекту стресу: фізичні, біохімічні, фізіологічні (соматичні), сугестивні, психофізіологічні (з використанням технічних засобів).
- 63 Когнітивно-поведінкові методи подолання стресу: раціональна психотерапія; способи зміни погляду на проблему та її інша інтерпретація; саногенне і позитивне мислення; парадоксальна інтенція.
- 64 Гештальт-техніки.
- 65 Інші спеціальні прийоми виходу зі стресових ситуацій.
- 66 Активний вплив на проблему.
- 67 Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок (асертивні психотехнології): комунікативні навички, впевнена поведінка, прийоми протидії психологічному тиску; ефективне цілепокладання.
- 68 Комплексні способи управління стресом: допомога іншим; віра в Бога; здоровий і врівноважений спосіб життя; тактика боротьби зі стресом залежно від часу його настання.

10 Навчально-методичне забезпечення

Для забезпечення навчального процесу з дисципліни «Психологія стресу» необхідною навчально-методичною літературою підготовлено і опубліковано в Модульному середовищі для навчання (Moodle):

1. Курс «Психологія стресу». URL: <https://msn.khmnmu.edu.ua/course/view.php?id=9381>
2. Методичні вказівки і завдання до контрольної роботи для студентів заочної форми навчання. URL: <https://lnk.ua/pVJqzx8eP>

11 Рекомендована література

Основна:

- 1 Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 2 Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники : збірник / упорядник Євгенія Скіндер-Влас. Київ: Видавничий дім Медкнига, 2024. 148 с.
- 3 Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.
- 4 Макієнко Н. Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій : посібник / Israel Trauma Coalition. Київ: 7БЦ, 2023. 120 с.

Додаткова:

- 5 Гаврилькевич В. К. Прийоми швидкої саморегуляції при емоціях тривоги, страху, злоби в умовах війни // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей IX Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Хмельницький, 14 квітня 2022) / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2022. С. 14-15. URL: <http://elar.khmnmu.edu.ua/jspui/handle/123456789/12530>
- 6 Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Прояви стресового реагування жителів Хмельницької області на війну в Україні. // *Наукові перспективи. Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія*

«Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»: журнал / Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного управління; Асоціація науковців України. Київ, 2025. Вип. 6 (60). С. 1222-1234. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6\(60\)-1222-1234](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-6(60)-1222-1234).

7 Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Ставлення жителів Хмельницької області до психологічної підтримки в умовах стресу внаслідок війни в Україні. // *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка».* Київ, 2025. Вип. 7 (47). С. 1140-1157. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7\(47\)-1140-1157](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-7(47)-1140-1157).

8 Гаврилькевич В. К., Подкоритова Л. О., Гуранська Т. В., Гершанов О., Крук С. Л. Подолання стресу жителями Хмельницької області під час війни в Україні. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал / Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського; Видавнича група «Наукові перспективи»; Луганський державний медичний університет; та ін.* Київ, 2025. № 9 (55). С. 1184–1194. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9\(55\)-1184-1194](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1184-1194).

9 Гуранська Т. В. Особливості переживань стресового стану здобувачами вищої та професійної (професійно-технічної) освіти під час навчання / Т. В. Гуранська ; наук. керівн. – В. К. Гаврилькевич // Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору : матеріали X Всеукр. студ. наук.-практ. конф., (Хмельницький, 19-20 листопада 2020) / за ред. доц. Р. П. Попелюшко / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2020. С. 102-104.

10 Ігумнова О., Гаврилькевич В., Судаченко Н. Техніки майндфулнес у подоланні стресу майбутніх управлінців // *Психологічні травелоги: науковий журнал.* 2025. № 1. С. 254-263. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-13>.

11 Ільєва І., Гаврилькевич В., Подкоритова Л. Особливості різних технік створення мандал для психологічної корекції дистресу підлітків // *Психологічні травелоги: науковий журнал.* 2025. № 1. С. 137-146. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-15>.

12 Масловська М., Гаврилькевич В. Теоретичний огляд концепції стресостійкості. *Психологічні травелоги: науковий журнал.* 2024. № 4. С. 210-221. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-20>.

13 Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

14 Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

15 Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посіб. / Київський університет ім. Бориса Грінченка. Київ: Кафедра, 2016. 216 с.

12 Інформаційні ресурси

1. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: <http://library.khmnu.edu.ua/>.
2. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/?locale=uk>.
3. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/>.

13 Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Обладнання для практичних робіт: пристрій для реєстрації варіабельності серцевого ритму і для біологічного зворотного зв'язку (HRV-biofeedback) «emWawe Pro Plus» (розроблений в Institute of HeartMath, California, USA).

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій, проєктор. Програмне забезпечення: програми Microsoft Office або аналогічні для роботи з презентаціями, програмне забезпечення «emWawe Pro Plus» (розроблене в Institute of HeartMath, California, USA).