

Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології



Психологія стресу

Методичні вказівки до проведення практичних занять та організації самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського рівня) вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»

2025
Мукачево

УДК 159.923:159.944.4(072)(075.8)

*Розглянуто та рекомендовано до друку Науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол № 7 від «24» березня 2025 р.*

*Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології,
протокол № 8 від «17 січня» 2025 р.*

Рецензент: Липчанко-ковачик О.В. – к.пед.н, доцент, доцент кафедри англійської мови, літератури з методиками навчання.

П86

**Психологія стресу: методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з дисципліни здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання спеціальності 053 Психологія / Укладач: Т.Ю. Ямчук - Мукачево: МДУ, 2025 30с.
(1, 4 авт.арк).**

Видання містить практичні та інструктивні матеріали до проведення практичних занять, завдання для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти, творчі (професійно-орієнтовані) завдання, орієнтовну тематику для індивідуальної навчально-дослідної роботи та перелік рекомендованих джерел.

Призначене для використання здобувачами вищої освіти в процесі виконання самостійної роботи та підготовки до практичних занять. Методичні вказівки розроблені у відповідності до програми дисципліни «Психологія стресу».

© МДУ Т.Ю. 2025

ЗМІСТ

ЗМІСТ

Передмова

Методичні вказівки з підготовки до практичних занять та самостійної роботи

Практичне заняття 1

Практичне заняття 2

Практичне заняття 3

Практичне заняття 4

Практичне заняття 5

Практичне заняття 6

Практичне заняття 7

Перелік тем та питань для самостійного опрацювання

Питання для підсумкового контролю

Критерії оцінювання знань

Рекомендована література

ПЕРЕДМОВА

Дана методична розробка призначена для організації практичних занять та самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання за спеціальністю 053 «Психологія». Метою є забезпечення формування необхідних теоретичних знань та практичних навичок у майбутніх психологів.

Засвоєння матеріалу дисципліни «Психологія стресу» сприяє формуванню глибоких знань про різноманітні підходи до розуміння стресу, його причин, форм, динаміки, методів оцінки, а також ефективних методів нейтралізації стресових реакцій.

Наведені на початку кожної із тем мотивуючі цитати про стрес видатних постатей дають можливість здобувачам освіти розвивати свої soft skills, створюють можливість здобувачам освіти розвивати свої soft skills, зокрема, сприяють розвитку критичного мислення, прагнути до наукових пошуків оптимальних рішень для подолання впливу стресу. Вони також допомагають здобувачам краще зрозуміти важливість психологічного самопізнання, уміння управляти емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій, що є необхідними навичками для майбутніх фахівців у галузі психології.

Питання для дискусій після кожної теми дають змогу здобувачам вищої освіти самостійно перевірити і закріпити теоретичний матеріал. Творчі (професійно-орієнтовані) завдання сприяють опануванню теоретичних положень і розвивають аналітичні здібності, а саме ілюструвати прикладами закономірності та особливості перебігу в психологічній практиці; визначати напрямки психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів соціально-психологічної допомоги щодо запобігання стресу; вміло використовувати психотехнології подолання та ефективного управління стресом, забезпечуючи таким чином поліпшення якості свого життя та психічного здоров'я.

Методичні вказівки містять тестові завдання, завдання для самостійної роботи здобувачів, практичні завдання (заповнення таблиць, складання структурно-логічних схем, аналіз ситуацій), контрольні питання.

З урахуванням змісту, цілей та завдань, що вирішуються у процесі самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Психологія стресу», вирізняються три її основних види: самостійна робота студентів, що забезпечує підготовку до поточних аудиторних занять і вивчення окремих тем або питань, передбачених для самостійного опрацювання; пошуково-аналітична робота; індивідуальна навчальнодослідна робота.

Самостійна робота студента забезпечується системою навчальнометодичних засобів, передбачених для вивчення конкретної навчальної дисципліни, а саме: підручниками, навчальними та методичними посібниками, конспектами лекцій, практикумами, методичними вказівками тощо.

Зміст самостійної роботи студентів із дисципліни «Психологія стресу» може складатися з таких видів:

- уважне слухання і конспектування лекцій;
- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно з навчально-тематичним планом, оформлення звіту про самостійну роботу;
- реферування, анотування рекомендованої літератури;
- формулювання висновків і підсумків;
- відповіді на запитання і самостійне формулювання запитань до навчальної теми;
- заповнення таблиць, креслення структурно-логічних схем;
- — складання термінологічних словників, покажчиків, планів.

При планування самостійної роботи студентів рекомендується користуватись нормами витрат часу, які встановлені на основі багаторічного досвіду викладачів з організації самостійної навчальної роботи здобувачів вищої освіти.

Практичне заняття 1

Сутність стресу. Види, класифікація

План

1. Теорії та моделі стресу
2. Психофізіологічні механізми виникнення стресу
3. Реакція організму на стрес
4. Психологічні механізми стресу

Рекомендована література [1, 3, 7, 8, 9]

Питання для контролю

1. Які основні теорії стресу існують у сучасній психології?
2. Які моделі стресу були запропоновані різними вченими, і як вони пояснюють виникнення стресових реакцій?
3. Як психофізіологічні механізми впливають на виникнення стресу?
4. Які фізіологічні зміни відбуваються в організмі під час стресу?
5. Як стрес впливає на психологічний стан людини та її емоційний фон?
6. Які психологічні фактори можуть стати тригерами для стресових реакцій?
7. Як адаптаційні механізми допомагають людині справлятися з стресом?
8. Як організм реагує на стрес на різних етапах його розвитку?
9. Охарактеризувати модель стресу В. Венди.
10. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна

Практична частина

Завдання 1. Перегляньте популярний фільм, серіал або книгу, де персонаж переживає стресову ситуацію. Проаналізуйте, як цей стрес проявляється в його поведінці та фізіології. Які стратегії для подолання стресу цей персонаж використовує? Як можна змінити його підхід, щоб уникнути наслідків стресу?

Завдання 2. Порівняйте два підходи до розуміння стресу (наприклад, модель Сельє та модель Лазаруса). Створіть діаграму або таблицю, в якій ви порівняєте ключові елементи кожної моделі (наприклад, фактори, що викликають стрес, стадії стресу, способи подолання). Яка модель, на вашу думку, є найбільш релевантною для сучасного суспільства?

Завдання 3. Уявіть, що ви берете інтерв'ю у психолога, який спеціалізується на стресі. Напишіть діалог, де ви запитуете про основні теорії стресу, психологічні механізми його виникнення та способи подолання. Як цей експерт пояснює стрес та його вплив на організм?

Завдання для самостійного опрацювання

Підготовка презентацій до теми

Тести

1. Важить фактори переходу стресу в еустрес:
 - а) позитивний емоційний фон;
 - б) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
 - в) узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища;
 - г) досвід вирішення подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього;
 - д) усі відповіді вірні.
2. Вкажіть приклад «психологічного стресу»
 - а) реакція запалення після опіку;

- б) хвороба, викликана вірусною інфекцією;
- в) підвищення артеріального тиску після сімейної сварки;
- г) травма, пов'язана з падінням;
- д) немає правильної відповіді.

3. До якої групи потреб, згідно А. Маслоу, відноситься стрес, спричинений нерозділеним коханням?

- а) фізіологічні потреби;
- б) безпеки і стабільності;
- в) належності і любові;
- г) поваги і визнання;
- д) самореалізації.

4. До якої області каузальної класифікації стресів відноситься страх темноти?

- а) до області мудрого прийняття;
- б) до області конструктивних дій;
- в) до області суб'єктивних стресів;
- г) до області саморегуляції;
- д) до області медитації.

5. До якої форми прояву стресу відноситься порушення концентрації уваги?

- а) до поведінкової;
- б) до інтелектуальної;
- в) до зміни загального емоційного фону;
- г) до змін в характері;
- д) до біохімічних змін.

Практичне заняття 2

Причини виникнення психологічного стресу

План

1. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на розвиток стресу
 2. Каузальна класифікація стресорів
 3. Типи стресових переживань
 4. Хронічний стрес як наслідок психічної травми
 5. Депресивні стани як реакція на стресові та травмуючі ситуації
- Рекомендована література: [2; 3; 4; 5; 6; 7; 9]

Питання для контролю

1. Яким чином генетичні фактори можуть впливати на сприйняття та реакцію організму на стрес?
2. Як особистісні риси, такі як екстраверсія чи невротизм, можуть сприяти розвитку стресу?
3. У чому полягає роль соціальних факторів у виникненні стресу? Наведіть приклади.
4. Які сімейні обставини можуть стати чинниками стресових ситуацій?
5. Яка різниця між емоційними та фізичними стресорами?
6. Як класифікація стресорів допомагає в розумінні механізмів стресу?
7. Як тип стресу впливає на фізіологічні та психологічні реакції організму?
8. Які психологічні механізми захисту допомагають людині справлятися з хронічним стресом?

9. Яким чином стресові та травмуючі ситуації можуть призвести до розвитку депресивних станів?

10. Які стратегії подолання стресу можуть допомогти запобігти розвитку депресії після травмуючих ситуацій?

Практична частина

Завдання 1. Напишіть есе на тему: «Як я сприймаю стрес: генетичні та соціальні фактори в моєму житті». Проаналізуйте особисті фактори, які могли б вплинути на вашу стресостійкість, і як соціальне середовище (сім'я, робота, стосунки з людьми) впливає на ваше емоційне становище в стресових ситуаціях.

Завдання 2. Розробіть таблицю або діаграму, в якій ви класифікуєте стресори за їх причинами (фізичні, емоційні, соціальні). Додайте реальні приклади зі свого досвіду або дослідження, які підпадають під кожну категорію. Поясніть, як різні типи стресорів можуть впливати на людину по-різному.

Завдання 3. Проведіть дослідження про депресивні стани в результаті стресу в різних вікових групах (діти, підлітки, дорослі). Створіть презентацію з порівнянням цих станів у кожній віковій групі і запропонуйте стратегії, які можуть допомогти зменшити вплив стресу і попередити депресивні стани.

Завдання для самостійного опрацювання

Підготовка презентацій до теми

Тести

1. Вкажіть фактор, від якого не залежить характер впливу стресу на людину:

- а) характер стресора;
- б) інтенсивність стресу;
- в) тривалість стресу;
- г) індивідуальна сприйнятливості конкретної людини до даного стресора;
- д) немає правильної відповіді.

2. Вкажіть фактори переходу стресу в еустрес:

- а) позитивний емоційний фон;
- б) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
- в) узгодження дій індивіда зі сторони соціального середовища;
- г) досвід вирішення подібних проблем в минулому та позитивне передбачення майбутнього;
- д) усі відповіді вірні.

3. До особистісних особливостей, що обтяжують наслідки стресу відносять:

- а) нейротизм, підвищену агресивність;
- б) хронічну тривожність;
- в) схильність до мотиваційних конфліктів і конфліктів інтимно-особистісного характеру;
- г) відповіді а), б) і в) вірні;
- д) відповіді б) і в) вірні.

4. До факторів соціально-виробничої природи, що впливають на стійкість індивіда до психоемоційного стресу відносяться:

- а) соціальні переміни; падіння особистого престижу; підвищена відповідальність за роботу;
- б) значне переважання інтелектуальної праці; відсутність еле-

- ментів творчості в роботі;
в) постійний дефіцит часу; порушення режиму праці та відпочинку;
г) всі відповіді вірні; д) відповіді а) і в).

5. До якої групи суб'єктивних причин стресу можна віднести стрес від невміння насолоджуватися часом?

- а) стрес через неможливість реалізації актуальної потреби;
б) стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією;
в) стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів;
г) стрес від невміння поводитися з часом;
д) всі відповіді вірні.

Практичне заняття 3

Динаміка протікання стресу

План

1. Фази перебігу стресу
 2. Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації
 3. Стадії розвитку стресових реакцій за Г.Сельє
 4. Хронічний стрес як наслідок психічної травми
 5. Розвиток трьохфазної концепції стресу
- Рекомендована література: [2; 3; 4; 5; 6; 7; 9]

Питання для контролю

1. Які основні фази перебігу стресу виділяються в психології?
2. Що таке загальний адаптаційний синдром та які його рівні?
3. Опишіть стадії розвитку стресових реакцій за Г. Сельє.
4. Яка роль хронічного стресу у розвитку психічних травм?
5. Яка сутність трьохфазної концепції стресу та як вона розвивалася?
6. У чому полягають основні відмінності між адаптацією до гострого стресу і хронічним стресом?
7. Яким чином стрес може призвести до психічних травм, і які наслідки це може мати для здоров'я?
8. Як можна визначити, чи знаходиться організм на стадії тривалої адаптації до стресу?
9. Поясніть механізм переходу від стресу до хронічного стресу і як це може впливати на особистість.

Практична частина

Завдання 1. Опишіть реальний випадок, коли стрес у когось із вашого оточення перейшов у хронічний стрес. Як змінився рівень адаптації цієї особи? Які фази стресу вона пройшла, і як це вплинуло на її психічний стан?

Завдання 2. Напишіть короткий есе або твір на тему: «Як я пережив(ла) стресову ситуацію та які фази стресу я проходив(ла)?». Поділіться своїм досвідом і розгляньте, як теоретичні концепції стресу відображаються в реальному житті.

Завдання 3. Ви працюєте психологом у великій компанії. Один з ваших клієнтів, Андрій, є менеджером середньої ланки, і нещодавно він звернувся до вас з проблемами, пов'язаними зі стресом на роботі. В останні кілька місяців він переживає складні ситуації: підвищена відповідальність, конфлікти з колегами та невизначеність у майбутньому. Оцініть, на якій стадії стресу знаходиться Андрій. Які ознаки стресу, що він переживає,

можна віднести до кожної з фаз? Охарактеризуйте загальний адаптаційний синдром Андрія в даній ситуації. Які рівні адаптації він проходить?

Завдання для самостійного опрацювання
Підготовка презентацій до теми

Тести

1. На якій стадії розвитку стресу найбільш імовірний перехід стресу у хворобу?
 - а) тривоги;
 - б) адаптації;
 - в) виснаження;
 - г) на кожній стадії;
 - д) немає правильної відповіді.
2. Перша фаза суб'єктивних переживань першої стадії тривоги триває
 - а) 11 діб;
 - б) 2 доби;
 - в) декілька місяців;
 - г) декілька тижнів;
 - д) від декількох хвилин до декількох годин.
3. Який рівень емоційного збудження, згідно з правилом Р. Йеркса і Дж. Додсона, відповідає еустресу?
 - а) відсутність емоцій;
 - б) середній рівень емоційного збудження;
 - в) надмірно виражені емоції;
 - г) всі відповіді вірні;
 - д) немає правильної відповіді.
4. Які з перелічених нижче фраз не є когнітивними постулатами раціональної терапії у зниженні рівня стресу?
 - а) визначення сфери своєї компетентності;
 - б) жити «тут і тепер»;
 - в) уявлення ситуації, що викликає стрес, у вигляді чорно-білої нерухомої картини;
 - г) розділення рольових функцій і особистісних реакцій;
 - д) «принцип зебри».
5. Який з перерахованих елементів, що впливають на розвиток стресу, відноситься до когнітивних чинників?
 - а) тип вищої нервової діяльності;
 - б) батьківські сценарії;
 - в) умови праці;
 - г) прогноз майбутнього;
 - д) перебіг вагітності у матері.

Практичне заняття 4

Методи діагностики стресових станів

План

1. Оцінка рівня стресу

2. Методики оцінки та самооцінки стресових станів
 3. Особливості проведення клінічного інтерв'ю
 4. Психодіагностика стресових розладів
 5. Діяльність психолога з діагностики та мінімізації стресу в клієнтів
- Рекомендована література: [2; 3; 4; 6; 9]

Питання для контролю

1. Що таке рівень стресу та які основні ознаки високого рівня стресу?
2. Які методи можна використовувати для оцінки рівня стресу у клієнта?
3. Як розрізняти гострий і хронічний стрес за рівнем його вираженості?
4. Назвіть і опишіть кілька методик для оцінки стресу, які застосовуються в психології.
5. Які принципи важливо дотримуватися під час проведення клінічного інтерв'ю для виявлення стресових розладів?
6. Що таке етичні принципи проведення клінічного інтерв'ю при оцінці стресу? Як інтерпретувати результати психодіагностики у випадку стресових розладів?
7. Які етапи діяльності психолога при діагностиці стресу у клієнта?
8. Як психолог може допомогти клієнту мінімізувати стресові реакції за допомогою методів психологічного впливу?
9. Які стратегії мінімізації стресу є найбільш ефективними для клієнтів, які переживають хронічний стрес?

Практична частина

Завдання 1. Підберіть тест для оцінки рівня стресу, який включає як стандартні запитання, так і відкриті питання для виявлення індивідуальних реакцій на стресові ситуації. Поясніть, які фактори можуть впливати на результати тесту, і як ви будете їх аналізувати.

Завдання 2. Створіть сценарій клінічного інтерв'ю, в якому психолог має виявити рівень стресу у клієнта через структуровану бесіду. Включіть ключові питання для виявлення стресових реакцій, фізичних симптомів та емоційних переживань клієнта. Проаналізуйте, які вербальні та невербальні сигнали важливі для інтерпретації поведінки клієнта.

Завдання 3. Виберіть одну з психодіагностичних методик (наприклад, шкала оцінки тривожності або депресії) та адаптуйте її для виявлення стресових розладів. Створіть кейс з описом клієнта та застосуйте обрану методику для оцінки стресу. Які результати можуть свідчити про наявність стресового розладу?

Завдання для самостійного опрацювання

Підготовка презентацій до теми

Тести

1. Яка з перелічених тез не входять до алгоритму постановки життєвих цілей?
 - а) позитивне формулювання;
 - б) вміння спілкуватися;
 - в) мета повинна максимально залежати від нас;
 - г) прийнятна ціна;
 - д) визначення необхідних ресурсів.
2. Які з перелічених способів не належать до способів зміни погляду на проблему, зміни ставлення до неї або іншої її інтерпретації?
 - а) переоцінка проблеми;

- б) аффірмація;
- в) уникання і пильність;
- г) гумор;
- д) соціальне порівняння;

3. Виберіть групу методів приймання проблеми та зменшення фізичного ефекту від стресу:

- а) раціональна психотерапія, вживання ліків, нейролінгвістичне програмування;
- б) соціальне порівняння, пильність, уникання;
- в) зміна способу життя, досвід молитви;
- г) допомога іншим, гумор;
- д) зміна погляду на проблему.

4. До якого різновиду антистресорних методів відноситься біологічний зворотній зв'язок?

- а) до методів самодопомоги;
- б) до методів, що вимагають участі іншої людини;
- в) до технічних методів;
- г) до медитативних методів;
- д) до педагогічних методів.

5. Який з перелічених нижче способів подолання стресу відноситься до комплексних?

- а) аутогенне тренування
- б) активний вплив на проблему;
- в) віра в Бога;
- г) аффірмація;
- д) активна м'язова релаксація.

Практичне заняття 5

Корекція психологічного стресу

План

1. Модель інтегральної оцінки стресу
2. Індивідуальний профіль стресу і підбір адекватних корекційно-профілактичних засобів
3. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості
4. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу

Рекомендована література: [2; 3; 4; 6; 9]

Питання для контролю

1. Які основні складові входять до моделі інтегральної оцінки стресу?
2. Яким чином стрес може змінювати мотивацію людини до досягнення цілей?
3. Як визначити, який тип стресу має конкретна людина (тривалий, гострий, хронічний)?
4. Які методи корекції стресу підходять для людей з високим рівнем емоційної напруги?
5. Які психологічні техніки допомагають адаптуватися до стресових ситуацій і знижують їхній вплив на здоров'я?

6. Які стратегії самопідтримки можуть бути корисними для покращення психологічної стійкості?
7. Які методи саморегуляції можна застосовувати для зниження рівня стресу у складних ситуаціях?
8. Як розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості?
9. Чому важливо розвивати навички тайм-менеджменту для запобігання стресу через перевантаження?
10. Чому важливо розвивати емоційну гнучкість у процесі спілкування для профілактики стресу?

Практична частина

Завдання 1. Створіть модель для оцінки рівня стресу в різних аспектах життя людини. Використовуйте графіки, схеми або навіть програму, яка буде враховувати кілька параметрів: фізіологічні: серцебиття, порушення сну; емоційні: тривога, депресія, дратівливість; соціальні: взаємодія з людьми, підтримка в оточенні.

Завдання 2. Складіть план самовдосконалення, який включатиме: щоденні вправи для розвитку емоційної стійкості (наприклад, ведення щоденника вдячності, медитація); психологічні практики, що допомагають зберігати спокій в стресових ситуаціях (наприклад, методи контролю дихання); стратегії для вдосконалення адаптивності до змін у житті. Поясніть, чому саме ці практики допомагають збільшити стресостійкість і як ви будете їх застосовувати у вашому житті.

Завдання 3. Ви працюєте в команді, де один із колег постійно запізнюється на важливі зустрічі, що негативно впливає на ефективність роботи всіх учасників. Це вже кілька разів призводило до непорозумінь і конфліктів на робочому місці. Сьогодні це питання знову стало актуальним, і вам доведеться поговорити з вашим колегою, щоб вирішити ситуацію. Розробіть стратегію спілкування для конструктивного вирішення конфлікту, зберігаючи емоційний спокій. Підготуйте можливі варіанти вирішення ситуації (наприклад, зміна графіку, краща організація часу або запровадження нагадувань).

Завдання для самостійного опрацювання

Підготовка презентацій до теми

Тести

1. Яка з основних навичок аутогенного тренування названа неправильно?
 - а) вміння викликати відчуття важкості в кінцівках;
 - б) вміння викликати відчуття тепла в кінцівках;
 - в) вміння викликати відчуття тепла в ділянці лоба;
 - г) вміння викликати відчуття тепла в епігастральній області.
2. Різноманіття способів подолання стресу можна умістити в чотири великі категорії. До якої з них відноситься тактика боротьби зі стресом, залежно від часу його настання:
 - а) Методики зменшення фізичного ефекту стресу;
 - б) Комплексні способи;
 - в) Зміна погляду на проблему;
 - г) Активна взаємодія зі стресором;
 - д) До будь-якої категорії.
3. Який з нижченаведених методів подолання, нейтралізації та управління професійних стресів не відноситься до організаційних?
 - а) вдосконалення засобів і знарядь праці;
 - б) вплив кольором і функціональною музикою;

- в розробка оптимальних режимів праці;
- г) розробка оптимальних режимів відпочинку;
- д) раціональна організація робочих місць.

4. Які з наступних чинників не відноситься до психічних явищ ПТСР, характерних для ветеранів війни чи працівників ОВС, які побували в екстремальних ситуаціях?

- а) оптимістичні плани на майбутнє;
- б) втрата сенсу життя;
- в) потреба мати при собі зброю;
- г) ставлення до жінок тільки як до об'єктів задоволення сексуальних потреб;
- д) «сторожовий» синдром.

5. До травматичного стресу призводять

- а) катування,
- б) голод,
- в) бідність,
- г) всі відповіді вірні
- д) немає правильної відповіді.

Практичне заняття 6

Психологічна допомога у стіні гострого стрес

План

1. Допомога психолога при гострих реакціях на стрес
2. Взаємодія та корекція суміжних спеціалістів ході надання ППД
3. Травмафокус – психотерапевтичний метод опрацювання психотравми

Рекомендована література: [2; 5; 9; 13]

Питання для контролю

1. Які перші кроки має здійснити психолог при наданні допомоги людині, що пережила гострий стрес?
2. Які психологічні методи можуть бути ефективними при зниженні симптомів гострого стресу?
3. Які техніки релаксації є найбільш ефективними для зменшення стресу в момент його прояву?
4. Які основні методи і техніки використовуються в травмафокус терапії для роботи з психотравмами?
5. Які основні етапи проходить клієнт під час терапії в рамках травмафокус методу?
6. Які основні складові входять до моделі інтегральної оцінки стресу?
7. Які техніки самовдосконалення найбільш ефективні для підвищення стресостійкості?
8. Як саморегуляція і позитивне мислення сприяють зниженню рівня стресу?
9. Яким чином заняття спортом та медитація можуть підвищити рівень стресостійкості?
10. Які основні принципи комунікації слід враховувати для профілактики стресу в колективі?

Практична частина

Завдання 1. Уявіть, що ви – психолог, а ваш друг чи колега переживає стресову ситуацію (наприклад, конфлікт на роботі). Проведіть з ним рольову гру, застосовуючи

метод активного слухання для підтримки та зниження рівня стресу. Попросіть партнера описати стресову ситуацію. Важливо застосовувати техніки активного слухання: демонструйте розуміння через підтвердження («Я вас чую», «Розумію, це дійсно важко»). Ставте відкриті запитання («Що саме в цій ситуації вам найбільше турбує?»). Використовуйте невербальні сигнали (кивки головою, підтримуючий контакт очима).

Завдання 2. Складіть план дій для зниження стресу в конкретних повсякденних ситуаціях. Наприклад, що робити, якщо ви відчуваєте стрес через дедлайни на роботі або проблеми в стосунках. Виберіть три найбільш стресові ситуації, з якими ви стикаєтеся в повсякденному житті (наприклад, занадто багато справ одночасно, конфлікти в родині, страх перед публічними виступами). Для кожної ситуації придумайте конкретні стратегії управління стресом (наприклад, медитація, прогулянка, розмови з іншими людьми, розподіл часу на задачі тощо). Опишіть, як ці стратегії допоможуть вам знижувати стрес.

Завдання 3. Уявіть ситуацію, коли ви на роботі отримуєте багато завдань одночасно і відчуваєте, що не можете впоратися з усім. Ваша задача – подолати цей стрес за допомогою корекційних технік і підтримки колег. Виберіть роль, яку ви будете грати (наприклад, ви – працівник, що має вирішити стресову ситуацію, або колега, який допомагає знайти рішення).

Використовуйте стратегії подолання стресу, такі як поділ завдань на менші частини, попросити про допомогу чи підтримку, застосування методів релаксації. Важливо врахувати взаємодію з іншими людьми та те, як ви підтримуєте себе і своїх колег в умовах стресу.

Завдання для самостійного опрацювання

Підготовка презентацій до теми

Тести

1. Що не належить до ознак ПТСР?
 - а) немотивована пильність.
 - б) «вибухова» реакція
 - в) психічна адекватність
 - г) притупленість емоцій
 - д) агресивність
2. Що виступає стресором у травматичному стресі?
 - а) екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний наслідок
 - б) ситуації зміни місця проживання
 - в) ситуації зміни місця навчання
 - г) сексуальні проблеми в подружжі
 - д) всі відповіді вірні
3. До травматичного стресу призводять
 - а) несподівана вагітність,
 - б) сімейний стрес,
 - в) старіння,
 - г) всі відповіді вірні
 - д) немає правильної відповіді.
4. До якого різновиду антистресорних методів відноситься аутотренінг?
 - а) до методів самопомоги;
 - б) до методів, що вимагають участі іншої людини;
 - в) до технічних методів;

- г) всі відповіді вірні;
- д) немає правильної відповіді.

5. Які з перелічених способів не належать до способів зміни погляду на проблему, зміни ставлення до неї або іншої її інтерпретації?

- а) аффірмація;
- б) переоцінка проблеми;
- в) уникання і пильність;
- г) гумор;
- д) порівняння.

Практичне заняття 7

Контрольний захід

Перелік питань для модульного контролю

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ ТА МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ

1. Стрес: історія вивчення і сучасні уявлення.
2. Теорії та моделі стресу.
3. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.
4. Психофізіологічні механізми виникнення стресу.
5. Особливості психологічного стресу.
6. Активна життєва позиція.
7. Чинники, що впливають на рівень стресу.
8. Диференціювання стресу та інших станів.
9. Відмінності між біологічним та психологічним стресом.
10. Механізм формування психологічного стресу.
11. Прийоми протидії психологічному тиску під час спілкування.
12. Суб'єктивні та об'єктивні причини стресу.
13. Аутогенне тренування як метод подолання стресу.
14. Поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу.
15. Зміна фізіологічних процесів при стресі.
16. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу.
17. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу.
18. Методи нейтралізації стресів.
19. Ознаки травматичного стресу.
20. Фази травматичного стресу.
21. Посттравматичний стресовий розлад. Симптоматика та ознаки ПТСР.
22. Визначення професійного стресу.
23. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу
24. Феномен професійного вигорання. Причини професійного вигорання.
25. Стадії та симптоми професійного вигорання.
26. Наслідки впливу професійного вигорання на особистість.
27. Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу.
28. Нейтралізація стресу залежно від способу нейтралізації антистресорного впливу.
29. Перша психологічна допомога у стані гострого стресу.
30. Психологічний дебрифінг.
31. Диференціюйте наступні поняття (відносяться до наслідків стресу або інші стани): дистрес, втома, недосип, зниження когнітивних можливостей, хронічні болі, ПТСР.
32. Метод кризової інтервенції як метод подолання травми.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Сутність стресу. Види, класифікація

1. Стрес: історія вивчення і сучасні уявлення.
2. Психофізіологічні механізми виникнення стресу.
3. Реакція організму на стрес.
4. Основні відмінності психологічного і біологічного стресу.

Причини виникнення психологічного стресу

1. Внутрішній конфлікт
2. Життєва криза. Стадії кризи
3. Депресивні стани як реакція на стресові та травмуючі ситуації.
4. Неврози як психологічні одиниці при стресогенних та травмуючих ситуаціях.

Динаміка протікання стресу

1. Розвиток фази тривожності. Резистентність.
2. Стадія виснаження. Динаміка переживання травматичної стресової ситуації.
3. Періоди мобілізації адаптаційних резервів.

Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації

1. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу
2. Коморбідні порушення при ПТСР.
3. Когнітивно-поведінкова терапія та терапія травми при роботі з ПТСР.

Професійні стреси. Чинники та наслідки професійного стресу

1. Загальні закономірності професійних стресів та їх роль у виникненні професійних деструкцій.
2. Учбовий стрес і його форми.
3. Особливості загроз професійному здоров'ю психолога.
4. Поведінкові та когнітивні наслідки стресу.
5. Емоційні та психофізіологічні характеристики стресового стану.
6. Феномен професійного вигорання
7. Загальні закономірності професійних стресів та їх роль у виникненні професійних деструкцій.

Методи діагностики стресових станів

1. Психодіагностика стресових розладів.
2. Методики діагностики копінг-стратегій.
3. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.
4. Диференціювання стресу та інших коморбідних станів.

Корекція психологічного стресу

1. Реалізація у формі експертно-діагностичних систем.
2. Індивідуальний профіль стресу і підбір адекватних корекційно-профілактичних засобів.
3. Приклади прикладної реалізації комплексної методології стрес-менеджменту.

Психологічна допомога у стані гострого стресу

1. Екстремальна ситуація.
2. Надзвичайна ситуація.
3. Невідкладна психологічна допомога та самопомога.

Соціально-психологічна редаптація особистості в генезі стресових подій

1. Кризові життєві ситуації, як наслідок воєнних дій на Донбасі.
2. Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців АТО як один з методів подолання кризи в сім'ях військовослужбовців.
3. Кризова інтервенція як метод психологічної допомоги дітям, що пережили психотравмуючі події у вогнищі військових подій.
4. Кризова інтервенція у допомозі травмованим дітям, що пережили психотравмуючі події в зоні АТО.
5. Особливості антикризової психологічної допомоги ветеранам війни (на прикладі ветеранів АТО)
6. Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців АТО як один з методів подолання кризи в сім'ях військовослужбовців.

Критерії оцінювання знань

Поточний контроль проводиться науково-педагогічними працівниками на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня підготовки здобувачів освіти до виконання конкретної роботи. Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та студентами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією студентів. Інформація, одержана при поточному контролі, використовується як науково-педагогічним працівникам для коригування методів і засобів навчання, так і студентами для планування самостійної роботи. Поточний контроль може проводитися у різних формах, які є найбільш відповідними до навчального матеріалу, що оцінюється таким чином: усне опитування, письмовий експрес-контроль на практичних заняттях та лекціях, колоквиум, виступ студента із доповіддю або повідомленням, участь у обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерне, бланкове тестування тощо. Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Результати поточного контролю (поточна успішність) є складовою визначення підсумкової оцінки і враховуються науково-педагогічним працівником при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни із відповідним коефіцієнтом.

Методи поточного контролю – це оцінювання навчальних досягнень студента протягом навчального семестру за національною чотирибальною шкалою усіх видів аудиторної роботи (практичні заняття, самостійна робота). Поточний контроль відображає поточні навчальні досягнення студента в освоєнні програмного матеріалу дисципліни і спрямований на необхідне корегування самостійної роботи студента. Сюди входить: методи усного контролю – бесіда, доповідь здобувача, роз'яснення, відповіді на запитання. Основою усного контролю слугує монологічний наратив студента (у підсумковому контролі – більш повний, системний виклад матеріалу) або запитально-відповідна форма – бесіда, у якій викладач ставить запитання і чекає відповіді студента. Усний контроль проводиться на кожному занятті в індивідуальній, фронтальній або комбінованій формі, можуть застосовуватися дидактичні картки, ігри, технічні засоби.

Поточний контроль здійснюється викладачами, які ведуть лекційні та семінарські (практичні) заняття. Викладач розробляє чіткі критерії оцінювання всіх видів навчальної роботи у комплексному контролі знань, доводить їх до відома студентів на початку модулю.

Поточний контроль основної частини матеріалу дисципліни рекомендується завершувати не пізніше передостаннього навчального тижня семестру.

Форми та порядок оцінювання знань аудиторної роботи студентів пропонує викладач-лектор (керівник курсу) за участю викладачів, які ведуть семінарські (практичні) та лабораторні заняття. Поточна аудиторна діяльність студента оцінюється за чотирибальною (національною) шкалою.

Поточний контроль аудиторної роботи рекомендується здійснювати за такими критеріями:

Тест (тест досягнень, тематичне тестування) – це набір стандартизованих завдань з визначеного матеріалу, який встановлює ступінь засвоєння його студентами. Перевага тестів у їх об'єктивності, тобто незалежності перевірки та оцінки знань від викладача.

Критерії оцінювання тестових завдань є:

«Відмінно» – 100% - 90% вірних відповідей

«Добре» – 89%- 75% вірних відповідей

«Задовільно» – 74% - 60% вірних відповідей

«Незадовільно» – до 60% вірних відповідей

Методи письмового контролю – забезпечують глибоку і всебічну перевірку засвоєння програмового матеріалу. У письмовій роботі студенту необхідно показати як

теоретичні знання, так і вміння застосовувати їх для розв'язування конкретних завдань, психологічних проблем, ситуацій.

Критерії оцінювання письмової роботи студентів є:

«Відмінно» – виставляється за повну, правильну і обґрунтовану відповідь в письмовій формі. Студент оволодів понятійним апаратом, уміє конкретизувати теоретичні положення, виділяє суттєве в навчальному матеріалі, відповідає логічно, послідовно, уміє впевнено використовувати засвоєні способи дій в нових ситуаціях, типових, варіативних чи нестандартних.

«Добре» – показник хорошої успішності, її виставляють за правильну обґрунтовану відповідь, з якої свідчить, що студент розуміє теоретичний матеріал і володіє навиками і уміннями самостійної навчально-пізнавальної діяльності, допускаючи при цьому деякі несуттєві неточності під час виконання письмової роботи.

«Задовільно» – показник задовільної успішності. Він свідчить про те, що знання мають розрізнений, фрагментарний характер, що студент здатний відтворити певну суму фактичних знань (іноді не усвідомлюючи в цілому їх глибини, узагальненості), здатен використовувати засвоєні способи дій в типових умовах.

«Незадовільно» – виставляється за неправильну відповідь, яка не відповідає змісту вивченого матеріалу і свідчить про нерозуміння його основних положень. В письмових відповідях мають місце грубі системні помилки.

Методи усного контролю – бесіда, доповідь студента, роз'яснення. Основою усного контролю слугує монологічна відповідь студента (у підсумковому контролі це більш повний, системний виклад) або запитально-відповідальна форма – бесіда. Усний контроль, як поточний, проводиться на кожному занятті в індивідуальній, фронтальній або комбінованій формі, можуть застосовуватися дидактичні картки, ігри, технічні засоби.

Виконання практичних робіт: ситуаційна рольова гра, імітація, що визначає рівень його знань, умінь з предмету, і ставлення до навчання, ступінь його пізнавальної активності, свідомості, і вміння мислити, розв'язувати самостійно різноманітні завдання. Для практичних занять залежно від обсягу дисципліни, кількості аудиторних годин, відведених на цей вид роботи, кількості питань з тем занять, виходячи з обґрунтованих фізіологічних норм навчального навантаження студента, викладачем для кожного студента встановлюється обов'язковий мінімум виступів на семінарських заняттях у семестрі і мінімальна кількість виступів з обговореннями поставлених питань (участь у дискусіях); виконання в повному обсязі аудиторної роботи, обов'язкових завдань СРС.

Критерії оцінювання студента на практичних заняттях є:

«Відмінно» – прояв декількох видів активності на занятті: виступ із повідомленням, відповіді на запитання викладача, участь у дискусіях та обговоренні матеріалу тощо.

«Добре» – прояв двох видів активності на занятті: виступ із повідомленням, відповіді на запитання викладача, участь у дискусіях та обговоренні матеріалу з допущенням певних недоліків чи неточностей.

«Задовільно» – прояв одного виду активності на занятті: відповідь на запитання викладача неповна та не чітка, участь у дискусіях та обговоренні матеріалу малоактивна, ініційована викладачем.

Пасивна присутність на занятті не оцінюється.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті відповідно до поставленого завдання.

Критерії оцінювання самостійної роботи є:

«Відмінно» – студент міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої

літератури, логічно мислить і виконує роботу, вільно використовує набуті теоретичні знання при виконанні самостійної роботи, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок;

«Добре» – студент добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, аргументовано викладає його в самостійній роботі; має практичні навички, висловлює свої міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або при аналізі практичного завдання в самостійній роботі;

«Задовільно» – студент в основному опанував теоретичними знаннями навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але в роботі плутає поняття, практичні завдання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; виявляє неточності у знаннях при виконанні роботи, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутньою діяльністю;

«Незадовільно» – студент не опанував навчальний матеріал дисципліни, не відображає в роботі правильні результати, визначення, висновки в роботі не сформовані з опорою на теоретичні знання, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, відсутні наукове мислення, практичні навички не виявляються.

Проміжний контроль – контроль, який проводиться з метою виявлення і попередження неуспішності студентів. Проведення проміжного контролю ініціюється проректором з науково-педагогічної роботи чи деканом відповідного факультету. Проміжний контроль виставляється за національною шкалою в результаті написання письмової роботи. Результати проміжного контролю виставляються викладачем у «Журналі обліку роботи викладача» та у «Журналі обліку роботи академічної групи» але не враховуються у загальному розподілі балів і не включаються до жодного виду робіт із коефіцієнтом.

Критерії оцінювання проміжного контролю є:

«Відмінно» – повністю розкрив зміст поставленого завдання чи проблеми; чітко зрозумів зміст, при цьому володіє спеціальною термінологією; послідовно і логічно викладає матеріал. Допускається 1-2 неточності у викладанні матеріалу, які не приводять до помилкових висновків.

«Добре» – правильно розкрив основний зміст матеріалу; точно користується термінологією; роботу виконав без грубих помилок. У відповіді можливі 2-3 неточності у використанні спеціальної термінології, несуттєві висновки та узагальнення, не грубі помилки, які не впливають на конкретний зміст.

«Задовільно» – зміст питання викладено частково, не завжди послідовно; відповідь неповна, але базова суть завдання в цілому розкрита; у використанні термінології є суттєві помилки.

«Незадовільно» – не розкрито основний зміст завдання; допущені грубі помилки в кінцевих висновках; студент слабо володіє спеціальною термінологією.

Модульний контроль проводиться один раз на семестр, включає проведення контрольного заходу за всіма темами змістовних модулів у формі контрольної роботи. До контрольної роботи допускаються всі здобувачі незалежно від результатів поточного контролю. Лектор розробляє контрольні завдання для проведення модульного контролю. При оцінюванні модульної контрольної роботи враховується обсяг і правильність виконаних завдань.

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи є:

«Відмінно» – ставиться за правильне виконання всіх завдань;

«Добре» – ставиться за виконання 75 % від усіх завдань;

«Задовільно» – ставиться, якщо правильно виконано більше 60% від запропонованих завдань;

«Незадовільно» – ставиться, якщо завдань виконано менше за 60 % від запропонованих завдань.

Результати контрольного заходу студента, який не з'явився на нього, також оцінюються “незадовільно” незалежно від причини. Відпрацювання контрольного заходу є обов'язковим.

Підсумкова оцінка за поточний контроль виставляється як сума середньоарифметичних оцінок за національною шкалою за підсумками аудиторної роботи та модульної контрольної роботи (помножено на ваговий коефіцієнт), виставляється в журналі обліку роботи викладача, журналі обліку роботи академічної групи та облікових документах деканату.

Залік з навчальної дисципліни для студентів денної форми навчання виставляється викладачем за результатами поточного контролю. Залік виставляється викладачем автоматично за умови, якщо студент виконав усі види навчальної роботи, які визначені робочою програмою навчальної дисципліни і його середньозважений бал знаходиться у межах 2,51–5,00.

Для студентів заочної форми навчання підсумковий контроль проводиться в період заліково-екзаменаційної сесії за обов'язкової присутності студента. Для складання підсумкового контролю студентами заочної форми навчання розробляються білети. У відповідності до вимог, об'єктивна оцінка рівня знань з боку викладача здійснюється наступним чином: під час складання заліку з дисципліни кожен студент отримує індивідуальний білет, що складається з теоретичної частини, що містить тести, три теоретичних питання та практичної частини, що містить ситуаційне завдання, психологічну задачу; на підготовку залікового білету відводиться 30 хвилин, а викладення відповіді – до 10 хвилин. Форма проведення: письмово - усна.

Технічні вимоги до оформлення презентації

Під час створення мультимедійної презентації (з використанням програми PowerPoint) студент може на свій розсуд обирати структуру та дизайн слайдів, але вони мають бути оформлені грамотно й на належному науковому рівні. Зображення та текст повинні бути виразно видні. Оформлення має допомагати сприйманню матеріалу, а не відволікати слухачів. Не варто поміщати в презентацію слайди, що містять лише текст чи багато тексту. Презентація зазвичай не повинна перевищувати 12–15 слайдів. Тло слайдів презентації бажано обрати одне для всієї презентації. Можна скористатися шаблонами, які містить програма. Бажано, щоб кольори схем, діаграм, малюнків були яскравішими за тло, а отже ліпше використовувати світле тло з невеликою кількістю декоративних елементів. Ефекти анімації мають допомагати сприйманню інформації і не відволікати увагу слухачів від змісту презентації. Бажано не використовувати складних прописних шрифтів, розмір шрифтів має бути не менше, ніж 20-22 pt. В одному слайді доцільно вміщувати не більше, ніж 12-15 рядків тексту.

Критерії оцінювання індивідуального завдання:

«відмінно» – відповідності змісту презентації темі, яснє, лаконічне і логічне представлення ходу дослідження, повнота розкриття теми дослідження, дотриманні всіх вимог щодо технічного й естетичного оформлення роботи і орфографічного стандарту, слайди супроводжуються всілякими формами графічної інформації: схемами, ілюстраціями, внутрішніми і зовнішніми гіперпосиланнями, стильова єдність презентації.

«добре» – загалом відповідає тематиці проекту і є досить інформативним, наявність незначних недоліків у виконанні презентації та її оформленні «задовільно» – містить близький за тематикою матеріал але не несе важливої інформативної функції, наявність суттєвих недоліків у виконанні презентації, окремих недоліків у її оформленні.

«незадовільно» – виставляється при повній невідповідності вимогам щодо обсягу, оформлення та викладу змісту презентації.

Критерії оцінювання знань студентів при складанні заліку є:

Кожне питання оцінюється за національною шкалою. В окремих випадках, якщо виникають сумніви в оцінці знань студента або відповідь студента не достатньо повна, позбавлена логічності й визначеності, викладач може задавати додаткові (уточнюючі) питання в рамках білету. Відповіді на додаткові запитання впливають на оцінку завдань білету.

«Відмінно» – у відповіді повністю розкрито зміст запитання. Матеріал викладено логічно, аргументовано, мова є грамотною, науковий стиль викладення матеріалу, вільне володіння термінологічним апаратом дисципліни. У відповіді продемонстровано високий рівень володіння матеріалом, що було викладено на лекціях, та додатковим матеріалом, що винесено для самостійного опрацювання

«Добре» – відповідь достатньо повно розкриває зміст запитання або розкриває основні (найважливіші) аспекти у запитанні, студент володіє термінологічним апаратом дисципліни. У викладеному матеріалу студент має помилки із аргументацією відповіді, недостатня логічність та послідовність викладення матеріалу. У відповіді продемонстровано високий рівень володіння матеріалом, що було викладено на лекціях, та середній рівень володіння додатковим матеріалом.

«Задовільно» – відповідь на запитання є неповними, розкриває тільки деякі аспекти навчального матеріалу. Студент припускається помилок у використанні термінології навчальної дисципліни. Рівень володіння матеріалом, що було викладено на лекціях та додатковим матеріалом є посереднім, відповідає мінімально допустимому рівню засвоєння.

«Незадовільно» – у відповіді допущено суттєві помилки, які свідчать про відсутність володіння програмним матеріалом дисципліни, матеріалами обов'язкової літератури; студент слабо володіє / не володіє термінологією дисципліни. Відповідь практично відсутня.

У підсумку відповіді на білет підраховується середньозважений бал (в даному випадку середньозважений бал дорівнює середньоарифметичному), що є підсумковою оцінкою за залік для студентів заочної форми навчання.

Результати складання заліків оцінюються за національною двобальною шкалою: "Зараховано" чи "Незараховано" та відповідно до «шкали переведення середньозваженої оцінки в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS» у балах та оцінках ECTS і фіксується у відомості, заліковій книжці, індивідуальному плані студента.

Розподіл вагових коефіцієнтів оцінювання навчальної дисципліни

Модуль 1	
<i>Підсумкова оцінка (середньозважений бал)</i>	
<i>Поточна успішність</i>	
АУДИТОРНА РОБОТА (Практичні заняття в т.ч. самостійна та індивідуальна робота студентів)	Контрольний захід (контрольна робота)
T1 – T9	T1 – T9
середнеарифметичне оцінок за національною шкалою	оцінка за національною шкалою
k ₁ – 0,5	k ₂ – 0,5

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Інтерваль на шкала	Оцінка в балах за шкалою ECTS	Оцінка ECTS	Відсоток студентів, які успішно склали сесію (без перескладання)	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					для екзамену
4,51-5,00	90 – 100	A	10	Високий (творчий)	відмінно
4,01-4,50	82-89	B	25	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
3,51-4,00	75-81	C	30		
3,16-3,50	69-74	D	25	Середній (репродуктивний)	задовільно
2,51-3,15	60-68	E	10		
1,51-2,50	35-59	FX	-	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно з можливістю повторного складання
0,00-1,50	0-34	F			незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Базова

1. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
2. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей / ред. Г.В. Циганенко. К., 2018. 98 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с
4. Овчаренко О. Ю., асистент кафедри психології, Інститут соціальних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», здобувачка PhD доктор філософії з психології, магістр психології.
5. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілашук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с.

Допоміжна

6. Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців-учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
7. Баженов О.С. Медико-психологічна характеристика різних форм соматоформних розладів (психодіагностичні особливості, пато-психологічні механізми формування, принципи психотерапевтичної корекції) : [дис. ... канд. мед. наук: 19.00.04]. Харків, 2006. 172 с.
8. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2017. Вип. 1. 143–151 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2017_1_18.
9. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеса, 2007
10. Вишневецький О.І. Шкільний стрес та його наслідки. Психологічна газета. 2005. №11. С. 2. 30 с.
11. Воронов М.В. Психосоматика : практическое руководство. Киев : Ника-Центр, 2011. 254 с.
12. Вплив рівня тривожності та фрустрованості особистості на характеристику стресостійкості в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. № 2. 171–175 с. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v2i.7532>.
13. Заїкіна Г.Л. Особливості хронорефлексометрії та становлення нейродинамічних властивостей у школярів середнього та старшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 20: Біологія. 2011. Вип. 3. 152–155 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchb_020_2011_3_28.
14. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук.: 19.00. 01. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ. 2009.

- М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
15. Максименко С.Д. Методологічні аспекти дослідження мотиваційних чинників учіння студентів в інтегрованих групах : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 2009. Т.V, част.1. 156–168 с.
16. Максименко С.Д. Особистісні чинники навчання у ВНЗ студентів з інвалідністю : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 2008. Т. X, част. 3. 365–378 с.
17. Мірошниченко Н.В. Соматоформні розлади (клініка, діагностика, патогенетичні механізми, принципи відновлюючої терапії) : [дис. ... д. мед. н.]. Харків, 2006. 385 с.
18. Назарець Л.М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. Психологія: реальність і перспективи. 2017. Вип. 8. 197–202 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_46.
19. Оришин Л. С. Стрес професійної сфери та захисні стратегії сучасної молоді. Науковий вісник Львів. держ. університету внутрішніх справ. серія психологічна. 2013. Вип. 1. С. 233–243. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_27.
19. Психологічні аспекти формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів з інвалідністю. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Зб. наук. праць. К. : Університет «Україна». 2009. № 6(8). 37–43 с.
- 17 Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : автореф. дис... д-ра психол. наук. Київ, 2012. 40 с. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10689>.
20. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. «Дзеркало тижня». 2000. № 12. URL: https://zn.ua/ukr/SOCIUM/scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati.html.
20. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2015. № 2. 129–134 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_24.
21. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.
- 18 Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. 44–47 с.

Інформаційні ресурси

Веб сторінка МДУ: www.msu.edu.ua

Персональна веб сторінка Корнієнко І.О.: www.ikc.uz.ua

Мукачівська міська бібліотека: <http://www.muklib.mk.uz.ua>

Мукачівська міська рада: <http://www.mukachevo-city.org>

Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>

Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>

Навчально-методичне видання

Психологія стресу

методичні вказівки до проведення практичних занять та організації
самостійної роботи з дисципліни для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання

Спеціальності 053 Психологія

Укладач Т.Ю. Ямчук

Тираж 10 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до
Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої
продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ,
89600, м. Мукачєво, вул. Ужгородська, 26



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26 тел./факс
+380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080> Веб-сайт

Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>