

### АНОТАЦІЯ

<b>Назва дисципліни/освітнього компоненту</b>	Психологія стресу
<b>Компонент освітньої програми</b>	Вибірковий
<b>Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни</b>	3,0 кредити / 90 годин
<b>Вид підсумкового контролю</b>	Залік
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Викладач</b>	<b>ДЖЕДЖЕРА Ольга Володимирівна</b> старший викладач
<b>CV викладача (in) на сайті кафедри</b>	<a href="https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-rikovoi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/9-uncategorised/118-dzhedzhera-olha-volodymyrivna">https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-rikovoi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/9-uncategorised/118-dzhedzhera-olha-volodymyrivna</a>
<b>E-mail викладача:</b>	olha.dzhedzhera@rshu.edu.ua

#### Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** курсу є формування знань про природу та специфіку виникнення стресу, фази його перебігу, механізми і способи попередження та подолання проявів стресу, розвиток практичних навичок діагностики й корекції проявів психологічного стресу та вміння застосовувати отримані знання на практиці.

Згідно вимог освітньо-наукової програми здобувачі вищої освіти у процесі вивчення вибіркової компоненти можуть набути таких компетентностей:

#### *Інтегральна компетентність*

Здатність вирішувати складні завдання і проблеми у процесі навчання та професійної діяльності у галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог.

#### *Загальні компетентності (ЗК)*

ЗК01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК09. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

#### *Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)*

СК03 Здатність обирати і застосовувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК07. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності, у тому числі породжених нестабільністю суспільного розвитку та умовами воєнного стану.

СК09. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях, у тому числі породжених нестабільністю

суспільного розвитку та умовами воєнного стану.

Освітньо-науковою програмою передбачено досягнення наступних *програмних результатів навчання (РН)*:

РН02. Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

РН04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

РН05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, у тому числі у ситуаціях, породжених нестабільністю суспільного розвитку та умовами воєнного стану, оцінювати якість.

РН06. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

РН11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, у тому числі породжених нестабільністю суспільного розвитку та умовами воєнного стану.

### **Зміст навчальної дисципліни**

#### ***Змістовий модуль 1. Поняття, фактори та ознаки стресу***

##### **Тема 1.** Стрес як проблема психологічної науки

Поняття стресу. Загальний адаптаційний синдром. Стрес з точки зору фізіології. Стрес з точки зору психології. Теорії та моделі стресу: генетично-конституціональна теорія; модель схильності (diathesis) до стресу; психодинамічна модель; модель Н.Г. Wolff; міждисциплінарна модель стресу; теорія конфліктів; модель D. Mechanik; стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули; мистемна модель стресу; інтеграційна модель стресу; біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Загальний адаптаційний синдром. Стадії стресу. Реакція тривоги: фізіологічні прояви; прояви зі сторони психіки. Стадія резистентності. Стадія виснаження. Реакція на стрес: боротьба; втеча; застигання. Класифікація видів стресів: в залежності від тривалості стресових реакцій, від корисності впливу, від об'єктивних умов стресових ситуацій, від рівня адаптованості. Близькі до стресу психічні стани: синдром хронічної втоми, фрустрація, емоційне вигорання.

##### **Тема 2.** Фактори та об'єктивні причини стресу

Поняття стресору. Фактори стресу: хронічні та гострі. Стресові фактори: великі травматичні події; значні життєві зміни; щоденні клопоти; Інші ситуації, в яких людина регулярно піддається загрозам, викликам або небезпеці. Об'єктивні причини стресу: умови життя; взаємини з іншими людьми, соціальні фактори середовища, надзвичайні ситуації та обставини.

##### **Тема 3.** Суб'єктивні причини стресу

Суб'єктивні причини стресу. Причини стресу, пов'язані з довгодіючими програмами: невідповідність генетичних програм сучасним умовам; стрес від реалізації негативних батьківських програм; стрес, викликаний когнітивним дисонансом; стрес, пов'язаний з неадекватними настановами та переконаннями особистості; неможливість реалізації актуальної потреби. Суб'єктивні причини стресу, пов'язані з динамічно змінними програмами поведінки: стрес, пов'язаний із неправильною комунікацією; стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів; стрес від неефективного розподілу та використання часу.

##### **Тема 4.** Ознаки та прояви стресу

Загальні ознаки стресу: фізіологічні, когнітивні, емоційні, ціннісно-сміслові, поведінкові. Зміна поведінкових реакцій при стресі: порушення психомоторики, професійні порушення, порушення соціально-рольових функцій, неадекватні намагання компенсувати стрес. Зміна інтелектуальних процесів при стресі. Зміна фізіологічних процесів при стресі: підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності; підвищення артеріального тиску; порушення в роботі шлунково-кишкового тракту; зниження електричного опору шкіри і т.д. Емоційні прояви стресу.

#### ***Змістовий модуль 2. Динаміка, чинники перебігу та управління стресом***

##### **Тема 5.** Динаміка та чинники перебігу стресу

Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. Основні фактори розвитку стресу: інтенсивність, тривалість, індивідуальна сприйнятливості конкретної людини до даного стресора. Чинники розвитку стресу. Вроджені особливості організму та ранній дитячий досвід: генетична схильність, характер перебігу вагітності, тип

нервової діяльності, ранній дитячий вік. Особистісні особливості: характер та риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість, установки та цінність людини. Чинники соціального середовища: соціальні умови та умови праці, ближнє соціальне оточення. Когнітивні чинники: рівень сенситивності, вміння аналізувати свій стан та фактори зовнішнього середовища, минулий досвід та прогноз майбутнього

#### **Тема 6. Професійний та навчальний стрес**

Загальні закономірності професійного стресу. Поняття професійного стресу. Основні категорії, які можуть бути організаційними стресорами. Комплексна класифікація професійних стресорів. Причини професійного стресу: організаційні характеристики (структура, процеси, управління); робочі характеристики (зміст роботи, засоби роботи, фізико-хімічні та технічні умови праці, соціальні умови); індивідуальні характеристики (професійні, морально-етичні, психологічні, фізіологічні, фізичні). Поняття професійного вигорання. Процес розвитку професійного вигорання. Стадії емоційного вигорання. Симптоми професійного вигорання: фізичні, поведінкові, емоційні. Причини професійного вигорання. Поняття навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Фактори навчального та екзаменаційного стресу: пов'язані з освітнім процесом, біологічні та фізіологічні фактори, психологічні фактори. Позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу.

#### **Тема 7. Травматичний стрес**

Поняття травматичного стресу. Психічні травми. Травматичні події. Характеристики травми, що можуть викликати травматичний стрес. Загальні умови розвитку травматичного стресу. Динаміка переживання травматичного стресу. Етапи переживання травматичної ситуації: фаза заперечення або шоку, фаза агресії та провини, фаза депресії, фаза зцілення. Гострий стресовий розлад. Гостра реакція на стрес. Базові симптоми ГСР. Посттравматичний стресовий розлад. Загальні симптоми ПТСР. Ознаки ПТСР. Інші постстресові порушення: тривожний розлад, тривожно-фобічний розлад, депресивні стани. Реакція горя.

#### **Тема 8. Методи діагностики та управління стресом**

Оцінка стресових станів. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму. Оцінка симптомів стресу. Методи психологічної діагностики стресу. Дослідження тривожності. Дослідження психічних станів особистості. Дослідження стресостійкості та рівнів стресу. Дослідження проявів та поведінки в стресі. Управління стресом.