

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

Кафедра психології

ПОГОДЖЕНО:

перший проректор Академії,
кандидат юридичних наук, доцент,
полковник внутрішньої служби
_____Олександр ОЛІЙНИК
«___»_____20__р.

СИЛАБУС

**навчального курсу «Психологія стресу та копінг-поведінки»
спеціальність 053 «Психологія»
рівень вищої освіти: другий (магістерський)
форма навчання: денна**

РОЗРОБНИК:

начальник кафедри психології,
кандидат психологічних наук,
доцент,
полковник внутрішньої служби
Мірошніченко О.М.

Затверджено на засіданні кафедри
психології

Протокол № _____ від
«___»_____20__р.

Кредити та кількість годин: 4 кредити ECTS; години: 16 год. лекційних, 16 год. семінарських, 8 год. практичних, 80 год. самостійна робота.

Анотація курсу

Курс «Психологія стресу та копінг-поведінки» посідає значне місце у справі формування професійної компетентності майбутніх психологів. **Предметом вивчення дисципліни** є теорії та моделі стресу, включаючи професійний стрес, профілактика стресових станів, концепції і особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях, а також копінг-ресурси, як фактори допомоги людині в стресових ситуаціях. Вивчення дисципліни базується на знаннях отриманих при вивченні дисциплін «Загальна психологія» «Вікова психологія», «Філософія», «Диференційна психологія».

Програма навчальної дисципліни складена кафедрою психології Академії Державної пенітенціарної служби відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія». Дисципліна викладається на 1-му курсі протягом 1-го семестру.

Мета викладання навчальної дисципліни - формування знань про фізіологічні, психологічні основи стресу, закономірності протікання, шляхи запобігання стресу та його наслідки, сучасні концепції копінг-поведінки.

Завдання дисципліни:

- Формування знань та уявлень щодо розуміння переваг і недоліків різних теоретичних підходів до розуміння сутності категорій стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості.
- Засвоєння теоретико-методологічних та психодіагностичних методів аналізу умов та стратегій гармонійної поведінки особистості.
- Формування знань та уявлень про проблеми діагностики та управління стресом в організаційному розумінні;
- Ознайомити з методичними засадами, що забезпечують системну діагностику професійного стресу та копінг-поведінки.

Організація навчання

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Всього	у тому числі			
		Л	сем	П	С. р.
1	2	3	4	5	6
Розділ 1. Психологія стресу як наука					
Введення у психологію стресу	5	2			3
Теорії та моделі стресу	9	2	2		5
Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості	10	2	2		6
Розділ 2. Особливості психології стресу					
Фізіологічні механізми стресу	12	2	2		8
Причини виникнення та розвитку стресу	12	2	2		8
Загальні закономірності розвитку стресу	12	2	2		6
Негативні наслідки стресу та криза горя	12		2	2	8
Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес	12	2	2	2	6
Розділ 3. Предмет, проблеми та сучасні дослідження у психології копінг-поведінки					
Аналіз існуючих теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки	12	2			10
Копінг-поведінка у стресових ситуаціях	12		2		10

Методики дослідження стресу та копінг-поведінки	14			4	10
Усього за курс	120	16	16	8	80

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою, відображеною в таблиці 1

Таблиця 1

Назви розділів і тем	Всього	Форми роботи			
		Лекції (ведення конспекту)	Семінари	Практичні	Самостійна робота
Розділ 1. Психологія стресу як наука					
Введення у психологію стресу	3	1	-		2
Теорії та моделі стресу	8	1	5		2
Сучасні погляди на вчення про стрес, його сутність та особливості	8	1	5		2
Розділ 2. Особливості психології стресу					
Фізіологічні механізми стресу	8	1	5		2
Причини виникнення та розвитку стресу	8	1	5		2
Загальні закономірності розвитку стресу	8	1	5		2
Негативні наслідки стресу та криза горя	10	-	5	3	2
Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес	11	1	5	3	2
Розділ 3. Предмет, проблеми та сучасні дослідження у психології копінг-поведінки					
Аналіз існуючих теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки	3	1	-	-	2
Копінг-поведінка у стресових ситуаціях	3	-	5	-	2
Методики дослідження стресу та копінг-поведінки	8	-	-	6	2
Модульний контроль			8		
Реферат			10		
Всього			100		

Робота на лекції передбачає сприйняття та засвоєння теоретичного курсу, а також фіксацію основних його положень (конспектування). Нарахування балів за роботу на лекціях (по 1 балу за кожну з них) відбувається шляхом перевірки конспектів лекцій. При тому оцінюється: повнота, охайність і грамотність ведення конспекту лекцій. Наявність усіх компонентів роботи на лекціях може бути оцінено за весь курс до 8 балів. За недостатньо повне відображення лекційного матеріалу у конспекті, систематичні пропуски лекційних занять за даний вид навчальної роботи бали нараховуються лише в частині законспектованих лекцій.

Нагадуємо, що під час лекцій та інших занять не припустимо відволікатись розмовами, користуватись мобільними телефонами та іншими гаджетами, порушувати дисципліну в будь-який інший спосіб. Запізнення на лекцію так само не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття студента, що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні). Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції слід

відпрацювати, переписавши конспект та продемонструвавши його викладачу, при цьому слід бути готовим відповісти на його питання за змістом лекції.

Ваша активна **участь на семінарському занятті** може принести вам до 5 балів (разом з доповненням). Відповідь на семінарському занятті оцінюється за наступними критеріями:

- **5 балів** – курсант (студент) у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

- **4 бали** – курсант (студент) володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

- **3 бали** – курсант загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стислу характеристику питання.

- **2 бали** у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

1 бал – курсант за допомогою викладача намагається відтворити матеріал, але відповідь неточна, неповна, головний зміст матеріалу практично не розкрито, аргументація та власне розуміння питання майже відсутні.

Доповнення на семінарському занятті оцінюється в 1 бал та передбачає стислий виступ (повідомлення) у розвиток положень, висловлених доповідачем. Доповнення не повинно повторювати аргументацію та фактичний матеріал основного доповідача. Цінність доповнення пролягає у вмінні привернути увагу до тих аспектів обговорюваного питання, що не знайшли свого висвітлення у виступі основного доповідача. При оцінюванні доповнень курсантів їх кількість має значення.

Пропущений семінар відпрацьовується написанням конспекту всіх питань з плану заняття та відповідями на питання викладача за змістом семінару під час відпрацювання.

Виконання завдань самостійної роботи оцінюється за наступними критеріями:

– повнота, охайність і грамотність ведення конспекту;

– наявність матеріалу для висвітлення питань винесених на самостійну роботу.

Самостійна робота оцінюється викладачем з розрахунку до 2 балів за кожну тему. Таким чином, за всі необхідні для самостійного опрацювання завдання можна отримати 22 бали.

Реферат оцінюється за наступними критеріями: відповідна форма, грамотність, охайність, науковість, достатня кількість використаної літератури (5 джерел). За наявності всіх компонентів реферат отримує **10 балів**; обмежена кількість використаної літератури (менше 5 джерел) і бідність змісту – 6 бали; за неохайне оформлення, поверхове відображення обраної теми, суттєві помилки – 3 бали.

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді усного **заліку**, на якому студент (курсант) може отримати **до 20 балів** залежно від повноти та обґрунтованості відповідей. Якщо під час проходження курсу студент (курсант) набрав хоча б 60 балів, то має право не здавати залік, вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Залікові питання складаються на основі програми курсу і адекватно відображають зміст усього навчального матеріалу курсу. Результати складання семестрових заліків оцінюються за шкалою «зараховано», «не зараховано» в національній шкалі оцінювання та за шкалою ECTS відповідно до загальної кількості набраних балів.

Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за 100-бальною	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					екзамен

шкало ю					
90-100	A	відмінно	Студент (курсант) виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	добре	Студент (курсант) вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи та задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
74-81	C		Студент (курсант) вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.		
64-73	D	задовільно	Студент (курсант) відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання та розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-63	E		Студент (курсант) володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент (курсант) володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним	Студент (курсант) володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.		

		М вивчення М заліковог о кредиту			
--	--	---	--	--	--

Політика академічної доброчесності

Прослуховуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших курсантів (студентів, слухачів);
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів (студентів, слухачів).

Список рекомендованих джерел

Основна література:

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

Додаткова література:

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. К. : Інтерсервіс, 2013. 313 с. 2.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. М., 2000. 352с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М, 1983. С. 21–44 (психология стресса); С. 58–89 (психологические и поведенческие признаки стресса).
4. Ільїн Є.П. Психофізіологія станів людини. СПб.: Пітер, 2005.
5. Марищук В. Л.у Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001. С. 81-101
6. Прохоров О.О. Саморегуляція психічних станів: феноменологія, механізми, закономірності. М.: «ПЕР СЕ», 2005
7. Сапольски Роберт. Психология стресса. 3-е изд. СПб.: Питер, 2015. 480 с.
8. Сельє Г. Стресс без дистресса. М., 1982. С. 25–31
9. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 1988. 176с. С. 3, 4, 105, 133, 140-149.
10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006

Інформаційний ресурс:

1. Бібліотека ім. В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Бібліотека ім. В.Г. Короленко. URL: <http://korolenko.kharkov.com/>
3. Бібліотека ХНТУСГ. URL: <https://library.khntusg.com.ua/>
4. Електронна бібліотека. URL: <http://lib.meta.ua/>
5. Студентська електронна бібліотека URL: <http://www.lib.ua-ru.net/>
6. Нормативно-правова база України URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/>