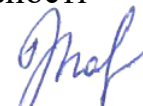


**Заклад вищої освіти
«ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА»**

**ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА ПЕДАГОГІКИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з освітньої
діяльності



Оксана КОЛЯДА

30 серпня 2024 р.



**Робоча навчальна програма
навчальної дисципліни
ОК 2.1. «ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ ТА
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**
(шифр і назва навчальної дисципліни)

освітня програма _____ «Терапевтичне садівництво» _____
(назва освітньої програми)

освітнього рівня _____ другий (магістерський) _____
(назва освітнього рівня)

галузь знань _____ 20 Аграрні науки та продовольство _____
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність(ності) _____ 206 Садово-паркове господарство _____
(шифр і назва спеціальності(тей))

Інститут біомедичних технологій

Обсяг, кредитів: _____ 4 _____

Форма підсумкового контролю: залік

Київ – 2024 рік

© Овчаренко О.Ю.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА ТА ДОПОМІЖНИХ ОСІБ	
Викладач	Овчаренко Олена Юріївна , магістр психології, викладач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, аспірант Інституту соціальних технологій університету «Україна»
Асистент викладача	Овчаренко Олена Юріївна , магістр психології, викладач кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки, аспірант Інституту соціальних технологій університету «Україна»
Практики, представники бізнесу, фахівці, залучені до викладання	
Профайл викладача	
Профайл асистента	
Канали комунікації	Телефон деканату: +38067 224 23 98 Телефон викладача: +38 067 2161657 Електронна пошта: eovcharenko78@gmail.com Вайбер: +38067 2161657
Матеріали до курсу розміщено на сайті Інтернет-підтримки освітнього процесу http://vo.ukraine.edu.ua/ за адресою	https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=12640

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Кількість: кредитів – 4; модулів – 1; змістових модулів – 2.	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»	Вибіркова	
		Рік підготовки	
		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -	Спеціальність 053 «Психологія»	Семестр	
		4-й	4-й
		Лекції	
Загальна кількість годин – 120 год		22 год	8 год
		Практичні	
		22 год	4 год
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 3; самостійної роботи здобувача освіти – 5.	Освітній ступінь: бакалавр	Семінарські	
		–	–
		Самостійна робота	
		76 год	108 год
		-	-
		Вид контролю: залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми здобуття освіти – 37%

для заочної форми здобуття освіти – 8%

Здобувачі освіти заочної форми здобуття освіти мають виконати 100% програми дисципліни, тобто виконати всі практичні, лабораторні, контрольні роботи, заплановані програмою дисципліни, і прикріпити їх на платформу Інтернет-підтримки освітнього процесу Moodle, а теоретичний матеріал опанувати за наявними матеріалами до лекцій (за винятком вступної ознайомчої лекції). Під час сесії для заочної форми здобуття освіти проводять вступні лекції, консультації та контрольні заходи (заліки та іспити).

Задля підтримки здобувачів освіти заочної форми здобуття освіти з метою набуття ними всіх запланованих освітньою програмою компетентностей і програмних результатів навчання Університет надає додаткову можливість бажаючим здобувачам освіти доєднатись за розкладом до аудиторних занять денної форми здобуття освіти.

Мета дисципліни: отримання здобувачами освіти системних знань про основні поняття та категорії психології стресу в традиційних та новітніх теоріях зарубіжної та вітчизняної психології.

Основні завдання вивчення дисципліни полягають в теоретичній та практичній підготовці здобувачів освіти фаху з питань:

- ✓ основні концепції стресу;
- ✓ психічні властивості особистості при стресі;
- ✓ методики діагностики стресу;
- ✓ способи саморегуляції стресу.

ПЕРЕЛІК ЗАГАЛЬНИХ ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ПЕРЕЛІК СПЕЦІАЛЬНИХ (ФАХОВИХ) ПРОГРАМНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ФК 17. Здатність оптимізувати зелені насадження та їхній видовий склад із урахуванням засад конструктивної екології, пермакультури та терапевтичного садівництва.

ФК 18. Здатність проектувати та облаштовувати терапевтичні сади різного функціонального призначення для відновлення здоров'я, для соціальної реабілітації та досягнення продовольчого суверенітету.

ПЕРЕЛІК ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ДИСЦИПЛІНА

ПР 8. Організовувати роботу колективу виконавців проєктів.

ПР 9. Презентувати результати виконаних досліджень у галузі садово-паркового господарства фахівцям і нефаківцям.

ПР 13. Організовувати навчально-пізнавальну діяльність здобувачів освіти.

ПР 14. Організовувати та здійснювати підвищення кваліфікації і коучинг співробітників із інноваційної діяльності.

ПР 15. Організовувати та виконувати просвітницьку природоохоронну діяльність серед населення.

ПР 16. Оцінювати потребу у використанні засобів гарденотерапії та застосовувати їх.

ПР 17. Здійснювати підбір асортименту посадкового матеріалу для

облаштування терапевтичних садів та зон із урахуванням психофізіологічних особливостей кризових станів.

ПР 18. Організовувати створення та підтримку екосистем із інтегрованими садово-парковими комплексами для терапевтичного садівництва та використання цих комплексів для відновлення фізичного, ментального, психологічного та психічного здоров'я, для соціальної реабілітації та досягнення продовольчого суверенітету пермакультурними методами.

СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план Для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Кількість годин					
	денна форма навчання					
	Усього	в тому числі				
		Лекції	Семі- нарські	Прак- тичні	СРС	Індивід. робота
	120	30	—	22	68	-
Модуль I						
Змістовий модуль 1. Основи психології стресу та стресових станів						
<i>Тема 1.</i> Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення.	18	4	—	2	10	—
<i>Тема 2.</i> Причини виникнення психологічного стресу. Фактори, що впливають на розвиток стресу.	10	4	—	4	8	—
<i>Тема 3.</i> Фази перебігу стресу.	18	4	—	2	8	—
<i>Тема 4.</i> Чинники та наслідки стресу. Професійні стреси.	10	4	—	4	10	—
<i>Тема 5.</i> Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.	18	4	—	2	10	—
Разом за змістовим модулем 1	74	20	—	14	46	—
Змістовий модуль 2. Діагностика та способи допомоги при стресі						
<i>Тема 6.</i> Методи діагностики стресових станів.	10	4	—	4	6	—
<i>Тема 7.</i> Способи саморегуляції психічного стану під час стресу. Запобігання негативним наслідкам стресу.	18	2	—	2	8	—
<i>Тема 8.</i> Перша психологічна допомога в гострому стресі.	18	4	—	2	8	—
Разом за змістовим модулем 2	46	10	—	8	22	—
Усього годин:	120	30	—	22	68	-
Підсумковий контроль, контрольні роботи, залік						

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Для денної форми навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Кількість балів
Тема 1. Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення.	Питання для обговорення: 1. Стрес. Основні концепції стресу. 2. Основні відмінності психологічного і біологічного стресів. 3. Стадії розвитку стресу. 4. Класифікація видів стресу.	2	Опрацювання матеріалу
Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу. Фактори, що впливають на розвиток стресу.	Питання для обговорення: 1. Суб'єктивні та об'єктивні чинники стресу. 2. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на розвиток стресу. 3. Каузальна класифікація стресорів. 4. Сімейне неблагополуччя як стресор. Завдання: Письмово пояснити феномен розвитку хронічного стресу у фахівців організацій.	4	5
Тема 3. Фази перебігу стресу.	Питання для обговорення: 1. Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації. 2. Стадії розвитку стресових реакцій по Г. Сельє. 3. Динаміка переживання стресу. 4. Подальший розвиток трьохфазної концепції стресу. 5. Розвиток фази тривожності. 6. Резистентність. Стадія виснаження. 7. Особливості професійного стресу. 8. Особливості навчального стресу. 9. Екзаменаційний стрес.	2	Опрацювання матеріалу

Тема 4. Чинники та наслідки стресу. Професійні стреси.	Питання для обговорення: 1. Різновиди стресу. 2. Форми прояву стресового стану. Поведінкові прояви стресу. 3. Когнітивні наслідки стресу. 4. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. 5. Стрес і надійність професійної діяльності. 6. Хронічні і межові стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози). 7. Стресогенні фактори в професійній діяльності. Феномен професійного вигорання. Загальні закономірності професійних стресів. Завдання: Охарактеризувати вікові відмінності реагування на стресові подразники.	4	5
Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.	Питання для обговорення: 1. Визначення поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). 2. Симптоми ПТСР. Фази розвитку ПТСР. 3. Фактори ризику розвитку ПТСР: категорії людей. 4. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. Принципи роботи з ПТСР. 5. Психокорекційне втручання при ПТСР. 6. Коморбідні порушення при ПТСР. Завдання: Зробіть презентацію на тему: «Посттравматичний синдром та його наслідки»	2	Опрацювання матеріалу
Тема 6. Методи діагностики стресових станів.	Питання для обговорення: 1. Оцінка стресових станів. 2. Симптоми стресу. 3. Методики оцінки та самооцінки стресових станів. 4. Диференціювання стресу та інших станів. Завдання: Зробіть презентацію на тему: «Характеристика прийомів подолання стресу особистості».	4	Опрацювання матеріалу

Тема 7. Способи саморегуляції психічного стану під час стресу. Запобігання негативним наслідкам стресу.	Питання для обговорення: 1. Діяльність психолога з діагностики та мінімізації стресу у клієнта. 2. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості. 3. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу.	2	Опрацювання матеріалу
Тема 8. Перша психологічна допомога в гострому стресі.	Питання для обговорення: 1. Основні характеристики першої психологічної допомоги. 2. Правила надання першої допомоги. 3. Фази стресу після психотравмуючої ситуації. 4. Робота психолога з симптомами, що проявляються в екстремальній ситуації. 5. Особливості надання психологічної допомоги при різних реакціях.	2	Опрацювання матеріалу
		22	10

Практичні заняття з навчальної дисципліни «Психологія стресу та стресостійкості особистості» проводиться в системі Moodle.

Максимальний бал за всі виконані практичні завдання – 10 балів.
Максимальний бал за 1 завдання – 5 балів.

Навчально-методична картка дисципліни «Психологія стресу та стресостійкості особистості»

Денна форма здобуття освіти: лекції – 30 год, практичні заняття – 22 год, самостійна робота – 68 год.

Заочна форма здобуття освіти: лекції – 8 год, практичні заняття – 4 год, самостійна робота – 108 год.

Модулі	Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2		
Назва модуля	Основи психології стресу та стресових станів					Діагностика та способи допомоги при стресі		
Кількість балів за модуль	40 балів					20 балів		
Лекції	1	2	3	4	5	6	7	8
Види поточного контролю	Тестова контрольна робота 20 балів					Тестова контрольна робота 10 балів		
Практичні роботи денна ф.з.о.	-	5	5	5	5	5	5	
Практичні роботи заочна ф.з.о.	-	5	5	5	5	5	5	
Підсумковий контроль	Залік – 40 балів							

САМОСТІЙНА РОБОТА

Для денної форми здобуття освіти

№ з/п	Назва теми та зміст самостійної роботи	К-ть годин	К-ть балів	Форми звітності
1.	<i>Тема 1. Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення.</i>	12	-	Опрацювання матеріалу
2.	<i>Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу. Фактори, що впливають на розвиток стресу.</i>	12	-	Опрацювання матеріалу
3.	<i>Тема 3. Фази перебігу стресу.</i>	12	-	Опрацювання матеріалу
4.	<i>Тема 4. Чинники та наслідки стресу. Професійні стреси.</i>	12	-	Опрацювання матеріалу
5.	<i>Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації.</i> <i>Завдання:</i> Підготувати презентацію на тему «Принципи роботи з ПТСР»	12	-	Опрацювання матеріалу
6.	<i>Тема 6. Методи діагностики стресових станів.</i>	12	-	Опрацювання матеріалу
7.	<i>Тема 7. Способи саморегуляції психічного стану під час стресу. Запобігання негативним наслідкам стресу.</i>	14	-	Опрацювання матеріалу
8.	<i>Тема 8. Перша психологічна допомога в гострому стресі.</i> <i>Завдання:</i> Скласти міні-тренінг на тему у вигляді презентації «Перша психологічна допомога»	12	-	Опрацювання матеріалу
Разом:		98	10	

Самостійні заняття з навчальної дисципліни «Психологія стресу та стресостійкості особистості» проводяться в системі Moodle.

КАРТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

Змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали	Термін виконання (тижні)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. Основи психології стресу та стресових розладів			
Тема 1. Визначення стресу. Основні концепції стресу, його види та форми виявлення. (денна – 6 год + 12 год самостійна робота заочна – 2 год + 17 год самостійна робота)	-	-	I - II
Тема 2. Причини виникнення психологічного стресу. Фактори, що впливають на розвиток стресу. (денна – 8 год + 12 год самостійна робота заочна – 0 год + 18 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	III - IV
Тема 3. Фази перебігу стресу. (денна – 6 год + 12 год самостійна робота заочна – 2 год + 17 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	V - VI
Тема 4. Чинники та наслідки стресу. Професійні стреси. (денна – 6 год + 12 год самостійна робота заочна – 2 год + 17 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	VII - VIII
Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад як наслідок травмуючої ситуації. (денна – 6 год + 12 год самостійна робота заочна – 2 год + 17 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	XI-X
Тестова контрольна робота– 20 балів		15	
Всього: денна - 34 год + 60 год самостійна робота; заочна – 8 год + 86 год самостійна робота		Всього: 10 балів – денна форма здобуття освіти 5 балів – заочна форма здобуття освіти	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ ІІ. Діагностика та способи допомоги при стресі			
Тема 6. Методи діагностики стресових станів. (денна – 8 год + 12 год самостійна робота, заочна – 0 год + 17 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	XI-XII
Тема 7. Способи саморегуляції психічного стану під час стресу. Запобігання негативним наслідкам стресу. (денна – 4 год + 14 год самостійна робота, заочна – 0 год + 18 год самостійна робота)	Практичне заняття	5	XIII - XIV
Тема 8. Перша психологічна допомога в гострому стресі. (денна – 6 год + 12 год самостійна робота, заочна – 4 год + 17 год самостійна робота)	самостійна робота		XIV - XV
Тестова контрольна робота– 10 балів			
Всього: денна – 18 год + 38 год самостійна робота; заочна – 2 год + 52 год самостійна робота		Всього: 5 балів заочна форма здобуття освіти	
Іспит – 40 балів			
Разом: денна – 52 год + 98 год самостійна робота; заочна – 12 год + 138 год самостійна робота		Разом: 100 балів	

ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- *словесні*: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- *наочні*: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- *практичні*: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота здобувачів освіти з книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо); залучення у практичну роботу в ролі волонтерів; організація позааудиторних зустрічей із фахівцями-практиками.

Інклюзивні методи навчання

1. Методи формування свідомості: бесіда, диспут, лекція, приклад, пояснення, переконання, жартівливі відео що змінюють свідомість.

2. Метод організації діяльності та формування суспільної поведінки особистості: вправи, привчання, виховні ситуації, приклади.

3. Методи мотивації та стимулювання: вимога, громадська думка. Вважаємо, що неприпустимо застосовувати в інклюзивному вихованні методи емоційного стимулювання – змагання, заохочення, переконання.

4. Метод самовиховання: самопізнання, самооцінювання, саморегуляція.

5. Методи соціально-психологічної допомоги: психологічне консультування, аутотренінг, стимуляційні ігри.

6. Спеціальні методи: патронат, супровід, тренінг, медіація.

7. Спеціальні методи педагогічної корекції, які варто використовувати для цілеспрямованого виправлення поведінки або інших порушень, викликаних спільною причиною. До спеціальних методів корекційної роботи належать: суб'єктивно-прагматичний метод, метод заміщення, метод «вибуху», метод природних наслідків і трудовий метод.

Методика навчання (як система) – організований набір методів, прийомів, засобів і форм навчання, який використовуються для досягнення освітніх цілей.

Методика є структурованим застосуванням методів – організоване використання різних методів і прийомів, яке обумовлено специфікою освітнього

процесу або діяльності. Вона описує як саме, в якій послідовності і в яких умовах застосовуються певні методи для досягнення результату.

Методика навчання може включати в себе різні методи, стратегії, підходи, засоби навчання (аудіовізуальні матеріали, інтернет-ресурси, дидактичні ігри тощо) і системи організації роботи (до прикладу: поетапне вивчення лексики, розвиток навичок письмового та усного мовлення).

Методика викладання навчальної дисципліни — вибір викладачем та застосування методів для ефективного засвоєння матеріалу здобувачами освіти.

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами та порушеннями здоров'я має важливі відмінності, які враховують індивідуальні потреби кожного типу порушень і передбачає модифікацію форм роботи та типів завдань для таких здобувачів освіти.

Кожен тип інвалідності має свої специфічні потреби, і тому підхід до навчання має бути адаптованим, щоб забезпечити максимальну ефективність для здобувачів освіти. Враховуючи різні види порушень (порушення слуху, зору, рухової активності, когнітивні порушення тощо), методика вивчення буде різною. Використання адаптованих технологій, інклюзивних методів та індивідуальних підходів дозволяє забезпечити ефективне навчання для всіх здобувачів освіти, незалежно від типу інвалідності.

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами слуху

Для здобувачів освіти з вадами слуху основним викликом є відсутність або обмеження слухового сприйняття, що може ускладнити процес вивчення мови через усне спілкування та аудіоматеріали. Адаптованими методиками є:

Жестова мова: Якщо здобувач освіти має ваду слуху та використовує жестову мову як основний засіб комунікації, то вивчення дисципліни проводиться через переклад на жестову мову (із залученням відповідного спеціаліста чи фрагментів відео із дублюючим перекладом на жестову мову), зокрема для усного компоненту. Програми з навчання для таких здобувачів освіти можуть включати використання перекладачів жестової мови під час лекцій.

Субтитри: Всі відеоматеріали, які використовуються на заняттях (фільми, навчальні відео), мають субтитри, що дозволяє здобувачам освіти з вадами слуху ознайомлюватися з мовними структурами та словником.

Адаптовані навчальні матеріали: Використання візуальних методів, таких як ілюстрації, діаграми, картки з лексикою, допомагає краще засвоювати матеріал. Також створюються текстові файли або аудіоматеріали з субтитрами для покращення розуміння контексту.

Практика усного мовлення через письмове спілкування: Оскільки здобувачі освіти нечують мовлення, замість усної практики для такої категорії здобувачів освіти фокусується увага на письмових завданнях, інтерактивних тестах і вправах, що включають роботу з текстами (письмові відповіді, розпізнавання лексики та граматики через текст).

Методика навчання для здобувачів освіти з вадами зору

У здобувачів освіти з порушеннями зору основною проблемою є труднощі з візуальним сприйняттям інформації, тому методика навчання адаптована до аудіо- та тактильних матеріалів.

Технології для читання з екрану: Використання програм для читання з екрану, таких як JAWS або NVDA, дозволяє здобувачам освіти з порушеннями зору слухати текстовий матеріал. Це забезпечує доступ до електронних підручників, презентацій та інших навчальних ресурсів.

Адаптація навчальних матеріалів: Усі текстові матеріали надаються у форматі для читання з екрану або у шрифті Брайля. Це дає можливість здобувачам освіти не тільки читати, але й активно працювати з навчальними матеріалами.

Озвучення текстів: Використання спеціальних додатків для озвучування текстів або аудіокниг допомагає здобувачам освіти вивчати нові слова та фрази на слух, а також слухати приклади правильного вимовлення.

Аудіовізуальні завдання: Для таких здобувачів освіти використовуються аудіовправи, зокрема з вимови та слухової практики. Це дозволяє розвивати навички аудіювання та вимови, хоча й без візуального сприйняття.

Інтерактивні вправи на слух: Заняття включають завдання, орієнтовані на слухове сприйняття мови (завдання на розпізнавання вимови, на відмінності в інтонації, акценті тощо).

Методика навчання для здобувачів освіти з руховим порушеннями

Здобувачі освіти з руховими порушеннями, як правило, мають фізичні обмеження, які можуть вплинути на їхню здатність використовувати традиційні навчальні засоби, але їхні когнітивні та мовні навички, як правило, не порушені. З цією метою освітній процес відповідно адаптований для зручності та доступності.

Онлайн-навчання та доступ до цифрових матеріалів: Онлайн платформи дозволяють здобувачам освіти з руховими порушеннями навчатися без необхідності фізично перебування в аудиторії, а також допомагають уникнути труднощів із переміщенням.

Інтерфейси з підтримкою доступу: Використання програмного забезпечення та навчальних платформ, що підтримують голосові команди або дають можливість здійснювати навчання за допомогою спеціальних пристроїв для вводу (як-от пристрої для управління комп'ютером через рухи очей чи голівки).

Адаптація завдань для письмових відповідей: Враховуючи фізичні обмеження, здобувачі освіти можуть використовувати голосові помічники для виконання завдань або адаптовані клавіатури та інші технології для зручного введення тексту. Також враховується обсяг виконаних письмових завдань та швидкість проходження онлайн тестів, написання підсумкових робіт.

Методика навчання для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями

Когнітивні порушення можуть включати труднощі з пам'яттю, увагою, сприйняттям інформації. Здобувачі освіти з такими порушеннями потребують адаптованих методик навчання, щоб забезпечити доступність матеріалу та поступове засвоєння нової інформації.

Розбиття матеріалу на малі блоки: Заняття структуруються (матеріал поділяється на малі частини), що дозволяє легше засвоювати інформацію та допомагає зберігати увагу на кожному етапі навчання.

Часті повторення та практичні вправи: Регулярне повторення пройденого матеріалу, використовуючи ігрові методи чи інші інтерактивні вправи.

Візуальні допоміжні засоби: Використання карток із лексикою, діаграм, малюнків допомагає здобувачам освіти з когнітивними порушеннями краще засвоювати мову.

Мультисенсорні підходи: Для здобувачів освіти з когнітивними порушеннями використовуються різні сенсорні канали (слух, зір, дотик), щоб стимулювати запам'ятовування та розуміння.

Методика навчання для здобувачів освіти із психічними порушеннями

Психічні порушення можуть включати депресії, тривожні розлади, посттравматичний стресовий синдром тощо, які можуть негативно впливати на здатність до концентрації, мотивацію та емоційний стан під час навчання.

Індивідуальний підхід: здобувачі освіти з психічними порушеннями потребують більш гнучкого підходу, наприклад, менших навантажень, частих перерв або персоналізованих уроків.

Підтримка в навчанні через терапевтичні методи: Залучення психологів або консультантів до освітнього процесу допомагає здобувачам освіти подолати емоційні труднощі.

Створення безпечного та підтримуючого середовища: Створення атмосфери довіри та підтримки, де здобувач освіти може вільно звернутися за допомогою або адаптувати темп навчання до своїх потреб.

КОНТРОЛЬНА РОБОТА

Мета: прищеплення та розвиток навичок і вмінь самостійної роботи над науковою літературою, аналітичного мислення, систематизації, поглиблення, узагальнення, закріплення теоретичних знань з психології стресу.

1.1. Виконання контрольної роботи передбачає письмове розв'язання завдань за відповідним варіантом. Кожен варіант включає завдання з тематики, визначеної навчальною програмою з дисципліни, за якою пишеться контрольна робота.

1.2. Вибір варіанта здійснюється на основі списку групи, представленого деканатом. Здобувач освіти, який у списку значиться за номером першим, виконує контрольну роботу №1, другий – №2, третій – №3 і т.д. Завдання, виконане не за своїм варіантом, не зараховується.

<i>Варіант</i>	<i>Теоретичні питання</i>	<i>Варіант</i>	<i>Теоретичні питання</i>
1	1, 46	13	18, 41
2	2, 45	14	19, 40
3	3, 44	15	20, 39
4	4, 43	16	21, 38
5	5, 42	17	22, 37
6	6, 41	18	23, 36
7	7, 40	19	24, 35
8	8, 39	20	25, 46
9	9, 38	21	26, 45
10	10, 37	22	27, 44
11	11, 36	23	28, 43
12	12, 35	24	29, 42
27	13, 46	25	30, 41
28	14, 45	26	31, 40
29	15, 44	30	32, 39
31	16, 43	32	33, 38
33	17, 42	34	34, 37

1.3. Контрольна робота з дисципліни «Психологія стресу та стресостійкості особистості» складається із двох **теоретичних питань**, що потребують поглибленого вивчення. Контрольна робота виконується по кожному змістовому модулю. **Передбачено 2 контрольні роботи.**

1.4. Відповідь має бути повною та обґрунтованою, здобувач освіти повинен показати достатній рівень теоретичних знань з предмету, а також виявити вміння застосовувати одержані знання для вирішення конкретних навчальних проблем. Висновки необхідно робити з посиланням на конкретне літературне чи

наукове джерело.

1.5. Запис теми контрольної роботи, передбаченої варіантом, є обов'язковим. Контрольна робота повинна мати самостійний характер. Недопустимо запозичення тексту, фактичних даних із літературних джерел без посилання на них. Тому контрольні роботи, написані без урахування цих вимог, викладачем перевірятися не будуть.

1.6. Здобувач освіти може спиратися у своїй роботі на відповідну навчальну і монографічну літературу з даної проблеми. При цьому, якщо він наводить цитату чи запозичує з літературного джерела якесь теоретичне положення (наприклад, визначення, висновки дослідження, думку автора літературного джерела з того чи іншого питання тощо), то обов'язково треба робити посилання на літературне джерело.

ПОРЯДОК ЗАРАХУВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1.7. Контрольна робота оцінюється за чотирибальною національною шкалою та в балах за кредитно-трансфертною системою.

Максимальний бал за контрольну роботу – 20 балів.

<i>Оцінка ECTS</i>	<i>Оцінка у національній шкалі</i>	<i>Бали за ECTS</i>
A (відмінно)	5 (відмінно)	20
B (добре, дуже добре)	4 (добре)	15
D (достатньо, задовільно)	3 (задовільно)	10
C (Незадовільно з можливістю повторного складання);	2 (незадовільно. Перездача)	5
Роботи немає, робота не відповідає темі та вимогам складання контрольної роботи	2 (незадовільно)	0

1.8. У разі отримання здобувачем освіти незадовільної оцінки, останній повинен усунути виявлені недоліки і повторно захистити її в установленій викладачем строк.

1.9. Здобувач освіти, який не виконав контрольної роботи або якщо його робота не зарахована за результатами її виконання, **не допускається до семестрового контролю з дисципліни.**

ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

Основи психології стресу та стресових розладів

1. Основні концептуальні напрями зарубіжних та вітчизняних досліджень стресу.
2. Поведінкова, інтелектуальна, фізіологічна та емоційна форми виявлення стресу.
3. Класифікація видів стресу.
4. Базові принципи та експрес-техніки управління стресом (стрес-менеджмент).
5. Методики релаксації та медитації.
6. Копінг, його особливості та оцінка.
7. Копінг стресу по Перре, Лазарусу, Мейхенбауму.
8. Суб'єктивні та об'єктивні чинники стресу.
9. Вплив генетичних, особистісних, соціальних та сімейних факторів на розвиток стресу.
10. Казуальна класифікація стресорів.
11. Сімейне неблагополуччя як стресор.
12. Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації.
13. Гомеостаз В. Кеннона (W.B. Cannon) та концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє (H. Selye).
14. Динаміка переживання стресу. Подальший розвиток трьохфазної концепції стресу.
15. Розвиток фази тривожності.
16. Резистентність. Стадія виснаження.
17. Особливості професійного стресу.
18. Особливості навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу.
19. Різновиди стресу. Форми прояву стресового стану.
20. Поведінкові прояви стресу.
21. Когнітивні наслідки стресу.
22. Емоційні характеристики стресового стану.
23. Психофізіологічні характеристики стресу.
24. Стрес і надійність професійної діяльності.
25. Хронічні і межові стани (хронічне стомлення, астеничний синдром, депресія, неврози).

26. Стресогенні фактори в професійній діяльності.
27. Феномен професійного вигорання. Загальні закономірності професійних стресів.
28. Феномен професійного вигорання.
29. Визначення поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Симптоми ПТСР.
30. Фази розвитку ПТСР. Фактори ризику розвитку ПТСР: категорії людей.
31. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу. Принципи роботи з ПТСР.
32. Психокорекційне втручання при ПТСР.
33. Коморбідні порушення при ПТСР.
34. Оцінка стресових станів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

Діагностика та способи допомоги при стресі

35. Методики оцінки та самооцінки стресових станів.
36. Диференціювання стресу та інших станів.
37. Ефективне спілкування як метод нейтралізації стресу.
38. Діяльність психолога з діагностики та мінімізації стресу у клієнта.
39. Самовдосконалення як шлях підвищення стресостійкості.
40. Вдосконалення комунікативних навичок як шлях профілактики та нейтралізації стресу.
41. Основні характеристики першої психологічної допомоги.
42. Правила надання першої допомоги.
43. Фази стресу після психотравмуючої ситуації.
44. Робота психолога з симптомами, що проявляються в екстремальній ситуації.
45. Особливості надання психологічної допомоги при різних реакціях.
46. Визначення поняття «дебріфінг».

КОНТРОЛЬНИЙ ТЕСТ-ЗАЛІК

Підсумковий контрольний тест-залік із навчальної дисципліни проводиться у формі тесту в системі Moodle.

Підсумкова оцінка за опанування навчального курсу визначається як сума результатів поточного та підсумкового оцінювання (тесту). За виконання завдань підсумкового контролю (тесту) – 0-40 балів на денній формі здобуття освіти.

Максимальний бал заліку – 40.

Залік оцінюється за п'ятибальною національною шкалою та в балах за кредитно-трансфертною системою.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Вкажіть фактори переходу стресу в еустрес:

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

2. Виберіть вірну відповідь про настанови – метамоделі реальності.

Настанова негативної генералізації – це:

- а) ідея про те, що хтось щось обов'язково повинен зробити для інших людей;
- б) ідея про те, що світ можна розділити на чорне і біле, добро і зло;
- в) ідея про те, що світ лише поганий і нікому в ньому не можна довіряти;
- г) ідея про те, що якщо відбувся один невдалий випадок, то решта теж будуть невдалими;
- д) немає правильної відповіді.

3. Вкажіть приклад "психологічного стресу"

- а) хвороба, викликана бактеріальною інфекцією;

- б) втрата трьох кілограмів за три дні після звістки про раптове смертельне захворювання близької людини;
- в) стан після рентгенівського опромінення;
- г) всі відповіді вірні;
- д) немає вірної відповіді.

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

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

5. 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.

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

- а) соціальні зміни; падіння особистого престижу; підвищена відповідальність за роботу;
- б) значне переважання інтелектуальної праці; відсутність елементів творчості в роботі;
- в) постійний дефіцит часу; порушення режиму праці та відпочинку;
- г) всі відповіді вірні;
- д) відповіді а) і в).

7. До якої групи об'єктивних причин стресу можна віднести техногенні катастрофи?

- а) до умов життя і роботи;
- б) до міжособистісних факторів;
- в) до політичних і економічних факторів;
- г) до надзвичайних обставин;
- д) немає правильної відповіді.

8. 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.

9. 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 із неправильною комунікацією;
- в) стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів;
- г) стрес від невміння поводитися з часом;
- д) всі відповіді вірні.

10. До якої області каузальної класифікації стресів відноситься страх темряви?

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

д) немає правильної відповіді.

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

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

12. Коли людина потрапляє у стресову ситуацію і намагається адаптуватися до впливу стресу, цей процес, згідно з Г. Сельє, проходить певні фази, а саме:

- а) фазу тривоги і фазу адаптації;
- б) фазу виснаження;
- в) відповіді а) і б) одночасно;
- г) фазу абстиненції і фазу виснаження;
- д) немає правильної відповіді.

13. 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.

14. Назвіть чинники, властиві переходу початкового стресу в дистрес:

а) емоційно-когнітивні чинники: недостатньо потрібної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття безпорадності перед проблемою, що виникла, і т. д.;

- б) переважаюча сила стресу над адаптаційними можливостями організму;
- в) велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу;
- г) всі відповіді вірні;
- д) немає правильної відповіді.

15. 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.

16. При яких умовах можна перебудувати свій життєвий сценарій?

- а) усвідомлення людиною наявності такого сценарію;
- б) сильної мотивації для його зміни;
- в) оволодіння певними навичками саморегуляції;
- г) при а), б) і в) одночасно;
- д) немає правильної відповіді.

17. В яких трьох значеннях у сучасній науковій літературі використовується термін «стрес»?

а) поняття «стрес» може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження («стресор», «стрес-фактор»);

б) стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині;

- в) стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив;
- г) всі відповіді вірні;

д) немає правильної відповіді.

18. Що безпосередньо не впливає на рівень сензитивності людини?

- а) чутливість рецепторів;
- б) тип вищої нервової діяльності;
- в) особливості процесів мислення;
- г) зміна чутливості в процесі індивідуального досвіду;
- д) всі відповіді правильні.

19. Що спільного у біологічного та психологічного стресу?

- а) участь гормонів наднирників;
- б) важливий вплив на соціальний статус людини;
- в) наявність реальної загрози для життя і здоров'я;
- г) нечіткі часові рамки;
- д) немає правильної відповіді.

20. Яка з перелічених умов сприяє переходу стресу в сустрес?

- а) надмірна сила стресу;
- б) велика тривалість стресорного впливу;
- в) схвалення дій індивіда зі сторони соціального середовища;
- г) брак потрібної інформації;
- д) немає правильної відповіді.

21. Яка з перелічених умов сприяє переходу стресу у дистрес?

- а) позитивний емоційний фон;
- б) наявність достатніх резервів для подолання стресу;
- в) досвід розв'язання подібних проблем у минулому;
- г) негативний прогноз на майбутнє;
- д) немає правильної відповіді.

22. Яка причина стресу пов'язана з тривало діючими програмами поведінки?

- а) стрес, спричинений помилками мислення;
- б) стрес, спричинений неможливістю задовольнити фізіологічні потреби;
- в) стрес, спричинений зіткненням протилежних умовних рефлексів;
- г) стрес, спричинений неадекватними батьківськими програмами;
- д) всі відповіді вірні.

23. Яке значення терміну «стрес» знаходиться в руслі вчення Г. Сельє:

а) поняття «стрес» може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження («стресор», «стрес-фактор»);

б) стрес може відноситися до суб'єктивної реакції, і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання (coping processes), що відбуваються в самій людині;

в) стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив;

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

24. Яке твердження вірне?

а) адаптаційна енергія буває: «поверхневою» та «глибокою»;

б) «поверхнева» адаптаційна енергія доступна «на першу вимогу» і надолужується за рахунок іншої – «глибокої»;

в) «глибока» адаптаційна енергія мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму;

г) виснаження «глибокої» адаптаційної енергії незворотнє і веде до загибелі або до старіння;

д) усі відповіді вірні.

25. Який із 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.

26. Який фактор стресу відноситься до форс-мажорних обставин?

- а) зрив постачання продукції;
- б) високий темп діяльності;
- в) підвищена відповідальність;
- г) значні фізичні навантаження;
- д) конфлікти в колективі.

27. Які з перелічених нижче індивідуальних особливостей особистості сприяють зниженню психологічної стійкості?

- а) підвищена тривожність;
- б) гнівливість, ворожість, агресія, спрямована на себе;
- в) емоційна збудженість, нестабільність;
- г) песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість;
- д) всі перелічені.

28. Які з перелічених нижче особистісних факторів підтримують психологічну стійкість особистості:

- а) активне ставлення до життєвої ситуації в цілому;
- б) невпевненість, незалежність у відносинах із іншими людьми, недовіра до інших людей;
- в) естетична вразливість у міжособистісній взаємодії;
- г) всі відповіді вірні;
- д) немає правильної відповіді.

29. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?

- а) шкідливі характеристики виробничого середовища;
- б) важкі умови праці;
- в) невміння відмовити людям, що віднімають ваш час;
- г) надзвичайні обставини;
- д) їзда у переповненій маршрутці.

30. Яка причина стресу відноситься до групи професійних суб'єктивних причин?

- а) низька самооцінка;
- б) невпевненість у собі;
- в) страх невдачі;
- г) брак знань, умінь, навичок;
- д) страх публічного виступу;
- є) всі перераховані вірні

31. Який із перелічених факторів, що впливають на розвиток стресу, відсутній у бізнесмена-власника компанії?

- а) залежність від свого начальника;
- б) несумлінні партнери;
- в) некомпетентні підлеглі;
- г) конкуренти;
- д) ближнє соціальне оточення (батьки, друзі, колеги).

32. Які з наступних чинників не відносяться 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.

33. Якщо людина знаходиться в епіцентрі події, що викликала стрес, то що буде на першому місці в алгоритмі дій?

- а) за допомогою аутотренінгу або прийомів НЛП потрібно посилити почуття впевненості в собі;
- б) необхідно знизити рівень негативних емоцій за допомогою повного дихання;
- в) казуальний аналіз стресу, який допоможе знайти адекватні засоби для його подолання;
- г) пошук ресурсів для подолання стресу і складання оперативного плану дій, початок практичних дій щодо виходу зі стресорної ситуації.

34. Явище деперсоналізації, яке супроводжує синдром емоційного вигорання, - це:

- а) почуття емоційної спустошеності;
- б) зменшення кількості позитивних емоцій, що виникають через свою роботу;
- в) цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці (безчуттєве, байдуже ставлення до пацієнтів, клієнтів, відвідувачів і т.д.);
- г) формування почуття некомпетентності;
- д) фіксація на невдачах у своїй професії.

35. Який із 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.

36. Яка професія, за результатами досліджень англійських психологів, вважається найбільш стресогенною?

- а) пілота;
- б) шахтаря;
- в) вчителя;
- г) бібліотекаря;
- д) поліцейського.

37. Що, на думку спеціалістів, не призводить до професійного стресу:

- а) перевантаження людини роботою;
- б) недостатньо чітке обмеження її повноважень та посадових обов'язків;
- в) адекватна поведінка колег;
- г) довга і «вимогуюча» дорога на службу і назад;
- д) недостатня оплата праці.
- є) все з переліченого

38. Яка з перелічених тез не входить до алгоритму постановки життєвих цілей?

- а) позитивне формулювання;
- б) мета повинна максимально залежати від нас;
- в) прийнятна ціна;
- г) вміння спілкуватися;
- д) визначення необхідних ресурсів.

39. В кого з перелічених найбільш імовірно може виникати травматичний стрес?

- а) учасників бойових дій;
- б) учителів молодших класів;
- в) бібліотекарів;

г) психологів;

д) немає правильної відповіді

40. До травматичного стресу призводять

а) катування,

б) голод,

в) бідність,

г) всі відповіді вірні

д) немає правильної відповіді

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література:

1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Як позбутися нав'язливих думок. Посібник для здолаття стресу та тривоги, Роберт Ліхі. Україна.: Діалектика-2023. 196 с.
3. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Джудіт С. Бек. Україна : Діалектика-2023. 460 с.
4. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Циганенко Г.В. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей, цивільних та дітей. К., 2018. 98 с.

Додаткова література:

6. Chen A. (Ed.) Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2020. 373 p.
7. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посіб. Луцьк : Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997.
8. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю / О. Ю. Овчаренко. Ужгород : Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 6. С. 10-17. DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.2>
9. Особливості стресостійкості студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни / О. Ю. Овчаренко. Психологічні студії. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вип. 1. 2023. С. 54-62. DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.8>.
10. Життестійкість студентів з інвалідністю та без інвалідності в умовах війни / О. Ю. Овчаренко. К. : Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Вип. 1 (17). 2023. С. 47-56. DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).7](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).7).
11. Взаємозв'язок стратегій копінг-поведінки та життестійкості студентів з та без інвалідності в умовах війни / О. Ю. Овчаренко. KELM (Knowledge, Education, Law, Management). Вип. № 4 (56). 2023. С. 174-181. DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2023.4.26>.
12. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту / О. Ю. Овчаренко. ГАБІТУС. Вип. № 53. 2023. С. 75-81. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.12>.
13. Особливості використання настільної психологічної гри та мотиваційного щоденнику в організації соціалізації студентів та учасників тренінгу. Тернопіль : Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І.

Вернадського. Серія: «Психологія». 2023. Том 34 (73). № 6. С. 11-16. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.6/03>.

14. Позитивна психотерапія як фактор впливу копінг стратегій на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності. Габітус. 2024. Вип. 61. С.71-82. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.12>.

15. Соціально-психологічна адаптація студентів з інвалідністю та студентів без інвалідності до умов навчання в період воєнного стану. Науковий журнал «Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 3-4 (33). С. 52-62. DOI <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.5>.

16. Вплив стресу, тривоги та стійкості на внутрішні ресурси студентів з та без інвалідності з огляду позитивної психотерапії. К. : Періодичне наукове видання «Київський журнал сучасної психології та психотерапії. 2024. № 2 (8). С. 73-84. DOI <https://doi.org/10.48020/mppj.2024.02.06>.

Інформаційні ресурси:

17. Сайт Академія [Електронний ресурс]: Режим доступу: <https://www.academia.edu/>.

18. Приклади оформлення списку літератури: ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні вимоги та правила складання». Режим доступу: http://lib.znau.edu.ua/jirbis2/images/phocagallery/2017/Pryklady_DSTU_8302_2015.pdf.

19. Відеоурок на тему: "Стрес. Як розпізнати стрес?". Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=gO93E5O692c>.

20. Відеоурок на тему: «Вплив стресу на організм людини». Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=vb6WUG5aJmQ>.

21. Відеоурок на тему: «Стійкість для стійких. Обійми себе». Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=A_QjcFaQ1p0&list=PLo3UowdnzGy8dtnFBjk72mJhYIEU77ACE&t=7s.

22. Відеоурок на тему: «Стрес». Режим доступу: <https://www.facebook.com/watch/?v=2887155351309150>.

23. Відеоурок на тему: «Як стрес впливає на наш мозок». Режим доступу: <https://www.facebook.com/watch/?v=1976255409358816>.

24. Відеоурок на тему: «Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях». Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=dWL964NwH6U>.

КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ЯКОСТІ НАВЧАННЯ

Оцінювання досягнень здобувача освіти	<i>Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо.</i> <i>За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS.</i> <i>Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру.</i> <i>Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати, набрали необхідну кількість балів.</i> <i>Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче.</i> <i>Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу.</i> <i>Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань.</i> <i>Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях.</i> <i>Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.</i>
--	---

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	<i>відмінно</i>	5	<i>зараховано</i>	A	<i>відмінно</i>
82 – 89	<i>добре</i>	4		B	<i>добре (дуже добре)</i>
75 – 81	<i>добре</i>	4		C	<i>добре</i>
64 – 74	<i>задовільно</i>	3		D	<i>задовільно</i>
60 – 63	<i>задовільно</i>	3		E	<i>задовільно (достатньо)</i>
35 – 59	<i>незадовільно</i>	2	<i>не зараховано</i>	FX	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
1 – 34	<i>незадовільно</i>	2		F	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	Ставиться за повні та міцні знання матеріалу в заданому обсязі, вміння вільно виконувати практичні завдання, передбачені навчальною програмою; за знання основної та додаткової літератури; за вияв креативності в розумінні і творчому використанні набутих знань та умінь.
«добре»	Ставиться за вияв здобувачем освіти повних, систематичних знань із дисципліни, успішне виконання практичних завдань, засвоєння основної та додаткової літератури, здатність до самостійного поповнення та оновлення знань. Але у відповіді здобувача освіти наявні незначні помилки.
«задовільно»	Ставиться за вияв знання основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності, поверхневу обізнаність із основною і додатковою літературою, передбаченою навчальною програмою. Можливі суттєві помилки у виконанні практичних завдань, але здобувач освіти спроможний усунути їх із допомогою викладача.
«незадовільно»	Виставляється здобувачу освіти, відповідь якого під час відтворення основного програмового матеріалу поверхнева, фрагментарна, що зумовлюється початковими уявленнями про предмет вивчення. Таким чином, оцінка «незадовільно» ставиться здобувачу освіти, який неспроможний до навчання чи виконання фахової діяльності після закінчення закладу вищої освіти без повторного навчання за програмою відповідної дисципліни.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Крайні терміни складання та перескладання дисципліни	<i>Перескладання здійснюється відповідно до графіка</i> <i>Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів).</i>
Правила академічної доброчесності	<i>Перевірка навчальних робіт на плагіат (згідно Положення про академічну доброчесність і Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах)</i>
Вимоги до відвідування	<i>Онлайн відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів.</i> <i>На онлайн лекції всі здобувачі освіти включають камери. Мікрофон включають тільки в разі відповіді або запитання. Не перебивати викладача.</i> <i>Пропущені заняття (лікарняні, мобільність і т. ін.) можна відпрацювати, виконавши всі завдання, зазначені в інструкціях до практичних занять, переслати в електронному варіанті на електронну пошту. Здобувачі вищої освіти можуть отримати електронні презентації лекцій і самостійно ознайомитись із матеріалом при об'єктивних причинах пропуску занять.</i>

Розробник



Олена ОВЧАРЕНКО

ПЕРЕВІРЕНО:

Завідувач кафедри психології та педагогіки
к. псих.н.



Маслянікова І.В.

30.08.2024 р.
