



УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ
МАЙБУТНЬОГО

ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ ТРАНСФОРМАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО»

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Психологія стресу та резильєнтності»

КАФЕДРА Психології, педагогіки та філософії

<https://uft.in.ua/>

Телефон: +38 (073) 047-26-26

E-mail: info@uft.in.ua

Викладач – Галкіна Катерина Сергіївна

Галузь знань	С Соціальні науки, журналістика та інформація					
Шифр та назва спеціальності	С4 «Психологія»					
Назва освітньо-професійної програми	«Психологія»					
Рівень вищої освіти	Другий (магістрський) рівень					
Статус навчальної дисципліни (обов'язкова/вибіркова)	Вибіркова					
Мова викладання	Українська					
Форма навчання	Семестр викладання	Обсяг навчальної дисципліни	Лекції (годин)	Практичні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Підсумковий контроль
Денна	2	120	16	16	88	Залік
Заочна	2	120	6	6	108	Залік

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Анотація дисципліни	Дисципліна «Психологія стресу та резильєнтності» присвячена вивченню теоретичних засад, механізмів і практичних аспектів подолання стресу та розвитку психологічної стійкості людини в умовах невизначеності, високої турбулентності та тривалої напруги. Курс охоплює сучасні концепції стресу, включаючи біопсихосоціальні моделі, когнітивні підходи, нейропсихологічні механізми та теорію адаптаційних процесів. Особливу увагу приділено аналізу індивідуальних копінг-стратегій, ролі емоційної регуляції, особистісних ресурсів, соціальної підтримки та професійних факторів ризику.
Мета і завдання дисципліни	Метою дисципліни «Психологія стресу та резильєнтності» є формування у здобувачів вищої освіти цілісного розуміння механізмів виникнення, перебігу та наслідків стресу, а також розвиток компетентностей у сфері діагностики стресових реакцій, застосування ефективних копінг-стратегій та формування психологічної стійкості (резильєнтності) на індивідуальному й груповому рівнях. <i>У результаті опанування курсу здобувачі освіти повинні знати:</i> <ol style="list-style-type: none">1. основні поняття стресу, резильєнтності, копінгу, адаптації та психофізіологічних реакцій організму;2. провідні теорії стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус і С. Фолкман, А. Антоновський, біопсихосоціальні моделі);3. механізми впливу гострого та хронічного стресу на психологічне й фізичне здоров'я;4. фактори ризику та ресурси, що визначають рівень індивідуальної стресостійкості;5. сучасні підходи до розвитку резильєнтності, включаючи методи позитивної психології й моделі посттравматичного зростання;6. принципи роботи зі стресом і профілактики професійного вигорання.
Навички Soft skills	<i>1. Комунікативні навички</i> Вміння чітко та зрозуміло висловлювати свої думки усно і письмово. Активне слухання та врахування позицій співрозмовника. Використання невербальних засобів для ефективної комунікації. <i>2. Емоційна компетентність</i> Розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей. Управління емоційними реакціями у стресових чи конфліктних ситуаціях. Розвиток емпатії та співчуття в міжособистісній взаємодії. <i>3. Конфліктологічні навички</i> Конструктивне вирішення конфліктів та ведення переговорів. Використання асертивності для відстоювання власної позиції без агресії. Аналіз причин конфлікту та вибір ефективних стратегій взаємодії.

	<p><i>4. Навички публічного виступу</i> Формування переконливої аргументації та структури виступу. Застосування риторичних прийомів і невербальних сигналів для взаємодії з аудиторією. Подолання тривожності та самоперевірка перед публічними виступами.</p> <p><i>5. Цифрова комунікативна культура</i> Вміння вести етичну та безпечну комунікацію у соціальних мережах та онлайн-середовищі. Уміння критично оцінювати інформацію та уникати дезінформації. Повага до етичних норм і приватності інших учасників онлайн-спілкування.</p>
Методи навчання	<p><i>1. Лекційні та інтерактивні методи:</i> проблемно-орієнтовані лекції з використанням презентацій, відеоматеріалів, сучасних кейсів, міні-лекції з подальшим обговоренням у форматі «питання–відповідь».</p> <p><i>2. Дискусійні методи:</i> групові дискусії та дебати на теми новітніх психологічних підходів, метод «круглого столу» для аналізу сучасних проблем і рішень у сфері психологічної допомоги.</p> <p><i>3. Практично-орієнтовані методи:</i> розбір реальних та змодельованих кейсів (case-study), рольові ігри та моделювання професійних ситуацій (наприклад, «психолог – клієнт»), тренінги з розвитку комунікативних та емпатійних навичок.</p> <p><i>4. Самостійна та дослідницька робота:</i> підготовка індивідуальних есе та рефлексивних щоденників, виконання міні-досліджень, пошук та аналіз інноваційних методик у сучасній практиці, проєктна робота (створення авторських програм чи тренінгів з психологічної допомоги).</p> <p><i>5. Колективні методи навчання:</i> робота в малих групах для пошуку спільних рішень, фасилітовані групові заняття з обміном досвідом, колективний мозковий штурм.</p>
Матеріально-технічні ресурси	<p>Ноутбук.</p> <p>Мультимедійний проектор.</p> <p>Доступ до глобальної мережі Internet.</p> <p>Хмарні технології підтримки освітнього процесу: Google Classroom / Moodle (підтримка практичних занять) Google Meet / Zoom (онлайн-лекції, практичні заняття)</p>
ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОНСУЛЬТАЦІЇ	
Відповідно до затвердженого графіка	
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	

Назви змістових модулів	Зміст модулів
Змістовний модуль 1. Теоретичні засади психології стресу	Тема 1.1. Поняття стресу: історія, типологія та сучасні наукові підходи. Стрес розглядається як комплексна реакція організму й психіки на вимоги середовища, починаючи з класичної концепції Г. Сельє та сучасних біопсихосоціальних підходів. Аналізується типологія стресу (гострий, хронічний, евстрес, дистрес) та різні види стресорів. Розкривається роль когнітивної оцінки, індивідуальних особливостей і контексту в формуванні стресової реакції.
	Тема 1.2. Психофізіологія стресу: нейроендокринні механізми та закономірності адаптації. Тема розкриває роботу нейроендокринної системи під час стресу, зокрема активацію симпатико-адреналової системи та ГГНС, що забезпечують мобілізацію організму. Аналізуються гормональні реакції (адреналін, кортизол) та їхній вплив на фізичні й психічні функції. Пояснюються закономірності адаптації за моделлю Г. Сельє та наслідки порушеної регуляції при хронічному стресі.
	Тема 1.3. Когнітивно-оцінювальні моделі стресу та копінг Тема розглядає стрес як результат взаємодії людини з середовищем через процес когнітивної оцінки подій (теорія Лазаруса і Фолкман). Аналізується, як первинна та вторинна оцінка впливає на стресові реакції та вибір копінг-стратегій. Надається огляд основних поведінкових, когнітивних і емоційних методів подолання стресу.
	Тема 1.4. Хронічний стрес, травматичний стрес та їх вплив на психічне здоров'я. Тема висвітлює специфіку тривалого та травматичного стресу, який призводить до виснаження психічних і фізичних ресурсів. Розглядаються наслідки для емоційного стану, когнітивних функцій та поведінки, а також ризики розвитку психосоматичних і психічних розладів. Особлива увага приділяється механізмам адаптації та потенціалу відновлення після травматичних подій.
Змістовий модуль 2. Резильєнтність та психологічні інтервенції.	Тема 2.1. Психологічна резильєнтність: концепції, моделі та фактори розвитку. Тема знайомить зі змістом резильєнтності як здатності ефективно протистояти стресу та відновлюватися після труднощів. Розглядаються ключові моделі розвитку стійкості, фактори особистісних, соціальних і когнітивних ресурсів, що її формують. Акцент робиться на практичних можливостях зміцнення психологічної стійкості у повсякденному житті та професійній діяльності.
	Тема 2.2. Копінг-стратегії та техніки емоційної саморегуляції в умовах стресу. Тема розглядає різноманітні способи подолання стресу, включаючи поведінкові, когнітивні та емоційні копінг-стратегії. Аналізуються методи саморегуляції, релаксації та майндфулнес, що допомагають знизити психоемоційне напруження. Пояснюється, як вибір конкретної стратегії

впливає на ефективність адаптації та відновлення після стресових ситуацій.

Тема 2.3. Профілактика стресу та психологічне благополуччя: позитивна психологія і посттравматичне зростання.

Тема розкриває підходи до попередження стресових станів і підтримки психологічного благополуччя через методи позитивної психології. Аналізуються стратегії розвитку оптимізму, смислотворення та здатності до посттравматичного зростання. Особлива увага приділяється практичним інструментам формування ресурсів для стресостійкості та психологічного відновлення.

Тема 2.4. Психологічна підтримка та кризові інтервенції в умовах невизначеності.

Тема висвітлює методи надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях та за умов високої невизначеності. Розглядаються моделі кризового консультування, перша психологічна допомога та техніки стабілізації емоційного стану. Особлива увага приділяється практичним підходам до підтримки індивідів і груп у стресових і непередбачуваних умовах.

СПИСОК ОРІЄНТОВНИХ ТЕМ ДЛЯ ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Психологічні та фізіологічні механізми стресової реакції людини.
2. Вплив хронічного стресу на когнітивні та емоційні процеси.
3. Типологія стресорів: фізичні, соціальні, психологічні та інформаційні.
4. Порівняння основних теорій стресу: Г. Сельє, Р. Лазарус, А. Антоновський.
5. Копінг-стратегії: ефективність та вибір залежно від ситуації.
6. Роль емоційної саморегуляції у подоланні стресу.
7. Психологічна резильєнтність: фактори особистісних і соціальних ресурсів.
8. Профілактика професійного вигорання у різних сферах діяльності.
9. Вплив травматичного стресу на психічне здоров'я та поведінку.
10. Позитивна психологія та розвиток посттравматичного зростання.
11. Майндфулнес та інші техніки релаксації як засіб зниження стресу.
12. Роль соціальної підтримки у формуванні стресостійкості.
13. Кризові інтервенції: моделі та практичні підходи.
14. Взаємозв'язок когнітивної оцінки та індивідуальних копінг-стратегій.
15. Вплив інформаційного та цифрового середовища на рівень стресу сучасної людини.

ПОЛІТИКИ КУРСУ

<https://uft.moodlecloud.com/course/section.php?id=363>

ОЦІНЮВАННЯ

<https://uft.moodlecloud.com/course/section.php?id=363>

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література:

Рекомендована література

1. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
2. Вишнівська, Н. В. (2024). Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина», (3), 774–786.
3. Герасименко, Л. О., Скрипніков, А. М., & Ісаков, Р. І. (2023). Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина». – 120 с.
4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
5. Мельничук, І. Я. (2024). Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія, (2), 82–87.
6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
7. Овчаренко, О. Ю. (2023). Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна». – 266 с.
8. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с.
9. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.
10. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, 5(1).
11. Чиханцова, О. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком. 319 с.
12. Яхно Т.П., Куревіна І.О. Конфліктологія та теорія переговорів: навч. посібник. Київ: Центр учб. літ., 2018. 175 с

Допоміжна:

1. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ: ДНУ, 2010. – 244 с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. - К.: Кондор, 2016. – 278 с.
4. Управління стресом: практичні інструменти самопомоги: навч. посіб. / Уклад О. Ю. Овчаренко. – К.: Університет «Україна», 2024 – 248 с.
5. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник / Н. Лебідь. – К.: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.

Інформаційний ресурс

<http://ispp.org.ua/biblioteka.htm>

<http://ispp.org.ua/biblioteka.htm>

<http://ispp.org.ua/biblioteka.htm>

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

Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>

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

<http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського. <http://hklib.npu.edu.ua/>- Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

<http://www.koob.ru/> - електронна бібліотека «Куб».

<http://upsihologa.com.ua/> - портал професійних психологів України «У психолога».

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
	90 – 100	A	відмінно
	80 – 89	B	добре
	65 – 79	C	
	55 – 64	D	задовільно
	50 – 54	E	

	35 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
	1 – 34	F	незадовільно з можливістю повторного вивчення дисципліни

Денна форма

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
				Залік	1-50
Робота на практичних заняттях	8	3	24	Залік	1-50
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	2	7	14		
Виконання проміжних модульних контролів	2	6	12		
Всього			50		50
			100		

Заочна форма

Поточне оцінювання Мін. – 30 б. Макс. – 50 б.	Кількість	Бал (за одиницю)	Всього балів	Підсумковий контроль Мін. – 20 б. Макс. – 50 б.	
				Залік	1-50
Робота на практичних заняттях	3	3	10	Залік	1-50
Презентація результатів виконаних індивідуальних завдань	4	7	28		
Виконання проміжних модульних контролів	2	6	12		
Всього			50		50
			100		