



Course of study (code) / Назва дисципліни (шифр)	Стресостійкість та ефективна комунікація <b>LW 053 2B STEK</b>
Academic year / Навчальний рік - Семестр	2022/2023 –1 семестр
Course of study / Назва спеціальності	053 Психологія
Educational program / Освітня програма Education - ECTS / Рівень – Кредити Status / Статус Learning language / Мова навчання	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти: бакалавр з психології, 4 ECTS – 120 годин; Вибіркова Українська
Author / Укладач	Кузьмич Оксана Петрівна, магістр психології, асистент кафедри соціально-гуманітарних наук, ДВНЗ «Державний університет економіки і технологій», моб: +380679871017; e-mail: kuzmych_op@kneu.dp.ua, <a href="https://orcid.org/0000-0001-8406-8456">https://orcid.org/0000-0001-8406-8456</a>
Консультації	Четвер, 14.00-15.00

#### A. OBJECTIVE OF THE SUBJECT / МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Метою курсу є освоєння здобувачами вищої освіти теоретичних та методологічних основ стресостійкості та ефективної комунікації, вивчення фундаментальних понять у сутнісному виборі методів, способів та підходів, вивчення комунікативних основ, дати цілісне уявлення про основні методи формування стресостійкості, та способи індивідуальної, групової комунікації, висвітлено особливості застосування стресостійких та комунікативних процедур при психологічній роботі.

Сформувані у здобувачів вищої освіти компетентності щодо теоретичних та методологічних основ процесу проявів стресостійкості та ефективної комунікації, виробити практичні навички протистояння стресу та ефективної комунікації, засвоїти тести і методики, призначені для вивчення різноманітних аспектів внутрішньої та зовнішньої регуляції відносин людини зі своїм внутрішнім та зовнішнім світом.

#### B. SUBJECT PROGRAM / ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

**Тема 1. Основні поняття та види стресу.** Що таке стрес. Поняття стресу. Види стресу та стресори. Фази стресу. Психофізіологія стресу.

**Тема 2. Причини, прояви та наслідки стресу.** Причини стресу. Прояви та наслідки стресу. Когнітивні наслідки стресу. Внутрішні сигнали стресу, самопочуття. Стрес та хвороби.

**Тема 3. Стресостійкість та шляхи управління стресом.** Структура проблеми стресостійкості. Стресостійкість в професійній діяльності. Зміна сприйняття в роботі зі стресостійкістю. Фармакологічні засоби для профілактики та подолання негативних наслідків стресу. Вправи для зняття негативних наслідків стресу.

**Тема 4. Психопрофілактика стресу та розвиток стресостійкої поведінки.** Управління собою. Як становлювати контроль над ситуацією. Відсторонення стресорів. Гумор та стресостійкість. Духовність та стресостійкість.

**Тема 5. Теоретичні основи вивчення спілкування в психології.** Теоретичні підходи до розуміння природи спілкування. Психологічна структура, види, функції та етапи спілкування. Міжособистісна комунікація як складова структури спілкування. Форми впливу на партнерів по спілкуванню.

**Тема 6. Ефективне і неефективне спілкування.** Внутрішні та зовнішні фактори ефективної комунікації. Поняття «стилі спілкування» та їх види. Види бар'єрів спілкування. Стили мовленнєвої комунікативної поведінки.

**Тема 7. Телефонне та Інтернет- спілкування: можливості і проблеми.** Недоліки та переваги комунікативної системи. Організація спілкування через Інтернет. Психологічні особливості Інтернет-спілкування.

**Тема 8. Етикет і спілкування.** Особливості сприймання мовлення. Особливості сприймання невербальної поведінки. Техніки ефективного спілкування. Самопрезентація в спілкуванні. Культурно-освітні, національно-психологічні особливості суб'єктів спілкування.

#### C. LIST OF COMPETENCIES AND STUDIES TARGETED RESULTS / ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Інтегральна компетентність (ІК)	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів, та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК03. Навички використання інформаційних і комунікативних технологій.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.



Програмні результати навчання (ПР)	СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.
	СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.
	ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікативних технологій, для вирішення професійних завдань.
	ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.
	ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника

#### D. SEMESTER PLAN / СЕМЕСТРОВИЙ ПЛАН

Тиждень/ Дата	Тема, план/короткі тези	Форма діяльності (заняття), години, формат	Завдання для СРС (література, ресурси в інтернеті, презентація, відеокурси)
За розкладом	Тема 1: Основні поняття та види стресу. 1.1.Що таке стрес? Поняття стресу. 1.2. Види стресу та стресори. 1.3. Фази стресу. 1.4. Психофізіологія стресу.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 1,2 додаткова 1
За розкладом		Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Визначити методи дослідження стресу та стресостійкості. 2. Ознайомитись з методикою визначення рівня ситуативної (реактивної) тривожності (тест Спілберга-Ханіна) та провести тестування.
За розкладом	Тема 2: Причини, прояви та наслідки стресу. 2.1. Причини стресу. 2.2. Прояви та наслідки стресу. 2.3. Когнітивні наслідки стресу. 2.4. Внутрішні сигнали стресу, самопочуття. 2.5. Стрес та хвороби.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 1,2 додаткова 1
За розкладом		Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Опрацювати методику виявлення рівня стресостійкості. 2. Опрацювати та провести тестування за опитувальником А.Є. Лічко.
За розкладом	Тема 3: Стресостійкість та шляхи управління стресом. 3.1. Структура проблеми стресостійкості. 3.2. Стресостійкість в професійній діяльності. 3.3. Зміна сприйняття в роботі зі стресостійкістю. 3.4. Фармакологічні засоби для профілактики та подолання негативних наслідків стресу. 3.5. Вправи для зняття негативних наслідків стресу.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 1,2 додаткова 1
За розкладом		Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Опрацювати причини та наслідки стресу в різних професіях. Запропонувати способи підвищення стресостійкості.
За розкладом	Тема 4: Психопрофілактика стресу та розвиток стресостійкої поведінки. 4.1. Управління собою. Як встановлювати контроль над ситуацією. 4.2. Відсторонення стресорів. 4.3. Гумор та стресостійкість. 4.4. Духовність та стресостійкість.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 1,2 додаткова 1
За розкладом		Практичне заняття, (2 год), F2F	1 Дослідити можливості регулювання стресової ситуації різними способами. Провести порівняльний аналіз та ефективність обраних способів.



За розкладом	Тема 5: Теоретичні основи вивчення спілкування в психології. 5.1. Теоретичні підходи до розуміння природи спілкування.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 3,4 додаткова 2
За розкладом	5.2. Психологічна структура, види, функції та етапи спілкування. 5.3. Міжособистісна комунікація як складова структури спілкування. 5.4. Форми впливу на партнерів по спілкуванню.	Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Порівняти комунікативні методики для дослідження нормальної й аномальної комунікативної поведінки людини. 2. Навести приклади психологічно токсичного спілкування та запропонувати методики для позитивного вирішення цього питання.
За розкладом	Тема 6: Ефективне і неефективне спілкування 6.1. Внутрішні та зовнішні фактори ефективної комунікації.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 3,4 додаткова 2
За розкладом	6.2. Поняття «стилі спілкування» та їх види. 6.3. Види бар'єрів спілкування. 6.4. Стилі мовленнєвої комунікативної поведінки.	Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Використовуючи метод спостереження дослідити та порівняти стилі спілкування декількох людей. 2. Запропонувати власний план дослідження стилю мовленнєвої комунікативної поведінки з урахуванням здібностей досліджуваного.
За розкладом	Тема 7: Телефонне та Інтернет-спілкування: можливості і проблеми. 7.1. Недоліки та переваги комунікативної системи спілкування.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 3,4 додаткова 2
За розкладом	7.2. Організація спілкування через Інтернет. 7.3. Психологічні особливості Інтернет-спілкування.	Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Порівняльний аналіз телефонного та інтернет спілкування. 2. Методики для діагностики впливу негативних проявів інтернет-спілкування..
За розкладом	Тема 8: Етикет і спілкування. 8.1. Особливості сприймання мовлення.	Лекція (2 год) F2F	Опрацювання літератури: основна 3,4 додаткова 2
За розкладом	8.2. Особливості сприймання невербальної поведінки. 8.3. Техніки ефективного спілкування. 8.4. Самопрезентація в спілкуванні. 8.5. Культурно-освітні, національно-психологічні особливості суб'єктів спілкування.	Практичне заняття, (2 год), F2F	1. Психодраматичне програвання ситуацій та сценек ефективного спілкування та ефективно комунікації.

Вивчення дисципліни передбачає виконання двох аудиторних контрольних (модульних) робіт.

Вивчення дисципліни передбачає виконання індивідуального завдання. Захист індивідуальних робіт проходить на фінальному занятті.

#### E. BASIC LITERATURE (OBLIGATORY TEXTBOOKS) / ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА (ОБОВ'ЯЗКОВІ ПІДРУЧНИКИ)

1. Бардин Н. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. Львів, 2020. 119с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
3. Філоненко М. М. Ф 48 Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
4. Яцина О.Ф. Психологія спілкування: Методична розробка практичних занять. Ужгород, 2011. 64 с.

#### F. COMPLEMENTARY LITERATURE / ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Панченко Л. Л. Диагностика стресса: Учеб. пособие. Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. 35 с.
2. Р.Сапольски. Управление стрессом. URL: [https://reminder.media/post/sapolsky?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=post&utm\\_content=sapolsky&fbclid=IwAR35F2KUMi8FtiNomySVcMFjUJ5PK90JJeYxQUT4BwyDmRUh8j-TuOTYMCg](https://reminder.media/post/sapolsky?utm_source=facebook&utm_medium=post&utm_content=sapolsky&fbclid=IwAR35F2KUMi8FtiNomySVcMFjUJ5PK90JJeYxQUT4BwyDmRUh8j-TuOTYMCg)



3. Чутко Л.С. 4-95 Синдром емоціонального вигорання. Клинические и психологические аспекты. Москва, 2013. 256 с.

**G. THE MOST IMPORTANT PUBLICATIONS OF THE AUTHOR(S) CONCERNING PROPOSED CLASSES / ОСНОВНІ ПУБЛІКАЦІЇ АВТОРА, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ТЕМАТИКОЮ ЗАПЛАНОВАНИХ ЗАНЬ**

1. Доповідь на щорічній Всеукраїнській науково-практичній конференції «Молода наука» на тему: «Проблеми формування довіри до світу в юнацькому віці» - Збірник наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2021». – Запоріжжя, 2021. Т.2- 427с. – 86-88с.
2. «Сучасний соціально-психологічний погляд на значимі ціннісні орієнтири для поколінь X, Y, Z» - «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку». Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (15-16 жовтня 2020 року, м. Запоріжжя). – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2020. – 19-20 с.
3. «Вплив економічних криз в країні на девіантну поведінку в суспільстві» - "Світ економічної науки. Випуск 21": матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції економічного спрямування. - Тернопіль, 2020. – 77-79 с.

**H. PREREQUISITE AND POSTREQUISITE / ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ**

Дисципліни, які є необхідними передумовами для вивчення зазначеного курсу: загальна психологія, практикум з загальної психології, вікова психологія, диференційна психологія.

**I. SCOPE AND TYPE / КІЛЬКІСТЬ ВІДВЕДЕНИХ ГОДИН ТА ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЬ**

	Денна	Заочна
Лекції	16	6
Практичні (лабораторні)	16	4
Самостійна робота студента (СРС)	76	98
Індивідуально-консультативна робота (ІКР)	12	12
Курсова робота	-	-

**J. CURRENT AND FINAL EVALUATION / ПОТОЧНЕ ТА ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ**

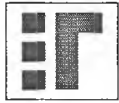
	Денна	Заочна
Поточний контроль, в т.ч.:	50	50
оцінювання під час аудиторних занять	25	25
виконання та захист індивідуальної роботи	10	10
виконання і захист завдань самостійної роботи	10	10
науково-дослідницька робота (за наявності сертифіката)	5	5
Підсумковий контроль (залік)	50	50
Разом	100	100

Шкала балів	Оцінка за 4-бальною шкалою	Шкала ECTS
90 – 100	Відмінно	A
80 – 89	Добре	B
70 – 79		C
66 – 69	Задовільно	D
60 – 65		E
21 – 59	незадовільно з можливістю повторного складання екзамену (заліку)	FX
0 – 20	незадовільно з можливістю вивчення дисципліни за індивідуальним графіком у формі додаткової індивідуально-консультативної роботи	F

**K. CODE OF CONDUCT OF THE COURSE / КОДЕКС ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ КУРСУ**

Для успішного проходження курсу та складання контрольних заходів необхідним є виконання наступних обов'язків:

- ❖ не запізнюватися на заняття;
- ❖ не пропускати заняття (як лекційні, так і практичні), в разі хвороби мати довідку або її ксерокопію;
- ❖



## SYLLABUS / РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

- ❖ самостійно опрацювати весь лекційний матеріал та ресурси для самостійної роботи;
- ❖ при підготовці есе, есе-рефлексії на статтю, що запропонована вам для читання (див. семестровий план), оцінюється якість та оригінальність наведених вами аргументів. Есе повинно бути надіслано до 16:00 у попередній день перед семінаром. Усі повинні обов'язково підготувати есе, а його відсутність з будь-яких причин не може бути виправданням.
- ❖ конструктивно підтримувати зворотній зв'язок з викладачем на всіх етапах проходження курсу (особливо під час виконання індивідуальних проєктів/курсів проєкту);
- ❖ своєчасно і самостійно виконувати всі передбачені програмою лабораторні та практичні завдання;
- ❖ брати очну участь у контрольних заходах;

будь-яке відтворення результатів чужої праці (включаючи практичну роботу над командним проєктом), в тому числі використання завантажених з Інтернету матеріалів, як власних результатів, кваліфікується, як порушення норм і правил академічної доброчесності, та передбачає притягнення до відповідальності у порядку, визначеному чинним законодавством.

### L. METHODS OF CONDUCTING / МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Для формувань компетентностей застосовуються такі методи навчання:

*вербальні/словесні* (лекція, пояснення, розповідь, бесіда);

*наочні* (спостереження, ілюстрація, демонстрація);

*практичні* (різні види практичних завдань, вирішення кейсів, проведення експерименту, практики);

*пояснювально-ілюстративний*, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;

*метод проблемного викладу*;

> *дослідницький*.

### M. TOOLS, EQUIPMENT AND SOFTWARE / ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

мультимедійний клас з ПК, цифровий проєктор

Zoom – хмарна платформа для відео і аудіо конференцій та вебінарів

ZELIS - система призначена для тестування знань студентів в двох режимах: автоматизований контроль знань та тестування по бланкам.

### N. STUDENT RESOURCES, MOOC PLATFORMS / ЦИФРОВІ РЕСУРСИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТА ВІДКРИТІ ДИСТАНЦІЙНІ ОНЛАЙН КУРСИ

Студентам пропонується доступ до навчальних матеріалів дисципліни - moodle.kneu.dp.ua:

Coursera – безкоштовні онлайн-курси з різних дисциплін, у разі успішного закінчення яких користувач отримує сертифікат про проходження курсу.

EdX – онлайн-курси від закладів вищої освіти.

Prometheus – український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів.

### O. FEEDBACK/ ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

Електронні листи є найкращим способом зв'язатися з керівником курсу, і, будь ласка, додайте шифр групи в темі листа. Якщо ви надішлете мені електронне повідомлення, надайте мені, принаймні, 24 години, щоб відповісти. Якщо ви не отримаєте відповідь, відправте листа повторно.

### P. ACADEMIC HONESTY/ АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

Державний університет економіки і технологій очікує від студентів розуміння та підтримання високих стандартів академічної чесності. Приклади академічної не доброчесності включають такі: плагіат, зловживання інформацією із застарілих джерел мережі. Очікується, що вся робота, виконана відповідно до вимог курсу, є власною роботою студента. Під час підготовки роботи, яка відповідає вимогам курсу, студенти повинні відрізнити власні ідеї від інформації, отриманої з інших джерел. Без попереднього письмового схвалення викладачем, студенти можуть не подавати один і той же звіт двічі.

Положення про академічну доброчесність у Державному університеті економіки та технологій

[https://www.duet.edu.ua/uploads/normbase/243/pol\\_AD.pdf](https://www.duet.edu.ua/uploads/normbase/243/pol_AD.pdf)

Стаття 42. Академічна доброчесність ЗАКОН УКРАЇНИ Про освіту

(Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

### APPROVED / ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішенням кафедри Соціально-гуманітарних наук Державного університету економіки і технологій - протокол № 1 від 02.09.2022 року.

Укладач:

Оксана КУЗЬМИЧ



**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

Кафедрою Соціально-гуманітарних наук  
Протокол № 1 від 02 вересня 2022 року  
В.о. завідувача кафедри:

Валентина ШАЙКАН

Науково-методичною радою Державного університету  
економіки і технологій  
Протокол № 1 від 20 вересня 2022 року  
Голова науково-методичної ради

Валентин ОРЛОВ