

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра диференціальної і спеціальної психології
Силабус курсу
Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості

Обсяг	3 кредитів (90)
Семестр, навчання	2 семестр
Дні, час, місце	Платформа zoom
Викладач (-і)	Родіна Натя Володимирівна
Посилання на профіль викладача	https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/imem-differ-spec-psyh/staff/1008-rodina-n-y
Контактний телефон	
E-mail	natalia_rodina@onu.edu.ua
Робоче місце	кафедра диференціальної і спеціальної психології
Консультації	Онлайн-консультації. Платформа zoom
Комунікація	Здійснюється через очні зустрічі, месенджери та електронну пошту

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет <i>вивчен</i> ня дисципліни	Навчальна дисципліна «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості» систематизує вже отримані знання з загальної психології та знайомить студентів з методологічними, методичними та понятійними засадами психології здоров'я особистості та формує цілісне розуміння основних проблем психології стресу, копінг-поведінки і здоров'я.
Пререквізити <i>(Місце дисципліни</i>	Дисципліна відноситься до вибіркових курсів. Базові знання із загальної психології.
Мета курсу.	Мета: вивчення магістрами сучасних концепцій стресу, копінг-поведінки і здоров'я та формування гармонійної стратегії поведінки, що прийнято називати — здоровим способом життя.

ОПИС КУРСУ

Форми методи навчання	<i>i</i> Курс буде викладений у формі лекцій (16 год.) та практичних (14 год.) занять, організації самостійної роботи здобувачів (60 год.). Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами: – словесні методи: лекція, пояснення, бесіда, обговорення, дискусія; – наочні методи: презентація, ілюстрація, демонстрація; – методи формування практичних умінь і особистісних якостей: діалоги, дискусії, практичні завдання і підготовка і здійснення виступів перед аудиторією. Самостійна робота включає роботу з текстовим матеріалом та виконання індивідуальних завдань: підготовку презентацій, анотації статей та практичні завдання.
------------------------------	---

<p>Зміст навчальної дисципліни</p>	<p>Змістовий модуль 1. Предмет, проблеми та дослідження у психології стресу. Тема 1. Сучасні концепції та загальна характеристика стресу. Тема 2 . Стадії стресових переживань та субсиндроми стресу. Тема 3. Форми прояву стресу. Змістовий модуль 2. Предмет, проблеми та сучасні дослідження у психології копінг-поведінки. Тема 4. Анз існуючих теоретичних підходів до вивчення копінг-поведінки. Тема 5 . Копінг поведінка у стресових ситуаціях. Тема 6. Сучасні дослідження копінг-поведінки. Змістовий модуль 3. Предмет, проблеми та методи дослідження психології здоров'я. Тема 7. Здоров'я як складний багатовимірний феномен. Тема 8 . Психологічне забезпечення здоров'я людини. Тема 9. Практична психологія здоров'я.</p>
<p>Перелік рекомендованої літератури</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. Л. : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с. 2. Родіна Н.В., Бабій О.І. Теоретичні підходи до проблеми впливу ментального здоров'я на суб'єктивну безпеку особистості. <i>Психологічні перспективи</i>. 2024. № 44. С. 96-109. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-44-rod 3. Родіна Н.В., Науменко А.В. Теоретичний аналіз ефективних методів роботи з посттравматичним стресовим розладом у військовослужбовців. <i>Габітус</i>. 2024. № 59. 2024. С. 286-291. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.50 4. Зборовська О. В., Родіна Н. В., Дорохова О. Е., Колесніченко В. В., Амбарцумян В. Ф. Сучасні міждисциплінарні підходи до діагностики стрес-асоційованих розладів: дизайн дослідження, розробка протоколу експерименту з використанням айтрекера EyeLink 1000 Plus <i>Офтальмологічний журнал</i>. 2024. № 6. С.40-47. URL: https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202464047 5. Rodina N., Khavula, R., Chuyko, O., Rodina, N., Korniienko, I., Bogdan, Z., & Kichuk, A. Stress Resistance of Personality in the Conditions of Organizational Culture in Ukraine. Specific Dependent Phenomena. <i>BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience</i>. 2024. 15(2), 175-190. URL: https://doi.org/10.18662/brain/15.2/571 6. Родіна Н., Матяш-Заяць Л., Степаненко І., Крюкова О., Горецька О., Грек О. Взаємозв'язок психотерапії, психокорекції та психоконсультації. <i>BRAIN-BROAD RESEARCH IN ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND NEUROSCIENCE/ МОЗОК. Широке дослідження в галузі штучного інтелекту та нейронауки</i>. 2023. 14(3), 150-163. URL: https://doi.org/10.18662/brain/14.3/467 7. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. <i>Офтальмологічний журнал</i>. 2022. № 3. С. 65-73. URL: http://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573 8. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у

	<p>ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. № 24. С. 90-96.</p> <p>9. Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг поведінку. Габітус. 2021. № 29. С. 92-97.</p> <p>10. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. ОНУ ім. І.І. Мечникова. – Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.</p> <p>11. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: Системне моделювання: дис. докт. псих. наук: 19.00.01 / Натя Володимирівна Родіна. Київ, 2013. 407с. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/4098</p> <p>12. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.</p> <p>13. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти // Потенціал особистості та тенденції його резації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : кол. монографія / [В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук та ін.] ; за наук. ред. В. І. Подшивалкіної. Одеса : Фенікс, 2011. Ч. 8. С. 264–299.</p> <p>14. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одиссея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид., доповнене. К.: Каравела, 2021. 248 с.</p> <p>15. Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю. Офтальмологічний журнал. 2019. № 1 (486).С. 39-45.</p> <p>Електронні інформаційні ресурси</p> <p>1. Наукова бібліотека ОНУ імені І.І. Мечникова. URL: http://lib.onu.edu.ua/periodicheskie-izdaniya-onu-arhiv/</p> <p>2. Бібліотека Київського національного університету імені Тараса Шевченка представляє наукову фахову онлайн бібліотеку, зокрема понад 20 повнотекстових електронних версій видань з психології. URL: http://www.socd.univ.kiev.ua/</p> <p>3. Електронна безкоштовна бібліотека підручників. URL: http://www.info-library.com.ua/</p> <p>4. Родіна Наталія Володимирівна. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=aqcXMWcAAAAJ&hl=ru</p>
--	--

ОЦІНЮВАННЯ

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний, періодичний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється наступними методами:

- опитування за програмним матеріалом, який викладається на лекціях;
- обговорення дискусійних питань, що розглядаються на практичних заняттях;
- відпрацювання практичних навичок;
- оцінювання виконання самостійної роботи;

Періодичний контроль здійснюється за змістовними модулями. Контрольна робота за змістовим модулем здійснюється у формі письмових тестових завдань після завершення вивчення навчального матеріалу кожного змістового модуля. Тестові письмові завдання для модульних контрольних робіт відповідають змісту навчального матеріалу модуля. За кожну правильну відповідь на одне тестове завдання студент отримує 1 бал.

Форма підсумкового контролю – залік. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру.

Схема розподілу балів:

Кількість балів за поточний контроль - 100.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на практичних заняттях та при виконанні самостійної роботи. Додаткові до поточного оцінювання бали нараховуються за індивідуальне завдання.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (заліку) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання заліку з метою покращення оцінки не допускається.

Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	максимум
Усний контроль	опитування	3 бали	30
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	3 бали	30
Індивідуальне самостійне завдання	Реферат, Презентація, Практичне завдання	10 балів	40
Підсумковий бал			100

Самостійна робота здобувачів.

форми	методи контролю	строки здачі завдань
Підготовка презентації	<u>презентація</u>	<i>Студент обирає форму самостійної роботи. Тему та строк виконання обговорює з викладачем.</i>
Анотування статей	<u>анотація</u>	
Виконання практичного завдання	<u>звіт</u>	

Критерії оцінювання самостійної

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	відповідність змісту доповіді студента та/або

		оригінальність візуального представлення відповідному навчальному матеріалу.
Анотування статей	3	вміння студента стисло визначати ключові позиції, які викладені автором; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Практичне завдання	4	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

Критерії оцінювання під час заліку

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
30-40 балів	міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів.
25-29 балів	міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак містять певні (несуттєві) неточності, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів.
15 – 24 бали	достатні знання навчального матеріалу, неточні відповіді, вміння застосовувати теоретичні знання при розв'язанні практичних прикладів;
10-14 балів	слабкі знання частини навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності викладу матеріалу, слабе застосування теоретичних знань при розв'язанні практичних прикладів;
1- 9 балів	слабкі знання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на запитання, невміння розв'язувати практичні приклади.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедайлнів та перекладання	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перекладання заліку можливе із дозволу деканату за наявності поважних причин або за письмовою заявою (апеляцією) здобувача до декана
Політика щодо академічної доброчесності:	Здобувачі повинні дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається Кодекс академічної доброчесності учасників освітнього процесу Одеського національного університету імені І.І.Мечникова http://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/acad-dobrochesnost.pdf . У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.
Політика щодо відвідування та запізнень:	Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., воєнний стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в он-лайн формі за графіком погодженим із викладачем.
Мобільні пристрої	Дозволяється використання мобільних пристроїв на практичних заняттях за необхідності групової роботи у спеціальних Додатках.

<i>Поведінка в аудиторії:</i>	Всі здобувачі беруть активну участь у всіх заняттях: опитуваннях, дискусіях, під час практичних занять. Виконують всі навчальні завдання вчасно, відповідно до робочої навчальної програми. Всі здобувачі повинні дотримуватимуться правил поведінки в аудиторії на засадах партнерських стосунків, взаємоповаги, взаємопідтримки та взаємодопомоги.
--------------------------------------	--