

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Силабус курсу

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ТА ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ

Обсяг	3 кредити (90)
Семестр, рік навчання	2 (весняний) семестр 2026-27 н.р.
Дні, час, місце	Платформа zoom
Викладач	Семенцова Марія Михайлівна
Посилання на профіль викладача	https://onu.edu.ua/uk/structure/faculty/iipo/kafedry-ta-inshi-strukturni-pidrozdily/kaf-psyhodiag-klin-psy/staff/6030-sementsova-mariya-mikhajlivna
Контактний телефон	
E-mail	sementsova.m@onu.edu.ua
Робоче місце	кафедра психодіагностики та клінічної психології
Консультації	Онлайн-консультації. Платформа zoom
Комунікація	Здійснюється через очні зустрічі, месенджери та електронну пошту

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Предмет дисципліни	вивчення	Навчальна дисципліна «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості» вивчає закономірності виникнення, перебігу та подолання стресових станів, механізми психологічної адаптації й резиліентності, а також внутрішні та зовнішні чинники, що забезпечують збереження й розвиток психологічного здоров'я особистості.
Пререквізити	в	Базові знання із загальної психології.
Місце дисципліни в освітній програмі:		Дисципліна відноситься до вибіркового курсів
Мета курсу.		Метою курсу є формування у студентів цілісної системи теоретичних знань і практичних умінь щодо розуміння природи стресу, механізмів його подолання та збереження психологічного здоров'я. Курс спрямований на засвоєння сучасних концепцій стресу, копінг-поведінки, психологічної стійкості й адаптації, а також на розвиток професійної компетентності майбутніх психологів у сфері психопрофілактики, кризового втручання та підтримки осіб, які переживають стрес, втрату чи травматичні події. У процесі навчання акцент робиться на формуванні гармонійної стратегії поведінки, розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості, етичної чутливості та рефлексії, що є основою здорового способу життя та професійного функціонування психолога.
Завдання дисципліни:		У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої

	<p>освіти повинен знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предмет, завдання та методологічні засади психології стресу, копінг-поведінки і здоров'я особистості, її місце в системі психологічних наук і зв'язки з клінічною, соціальною та психологією розвитку; - основні теорії та концепції стресу, копінг-поведінки, резилієнтності та психологічного благополуччя; - закономірності формування гармонійної, адаптивної поведінки та механізми подолання стресу на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях; - зміст і взаємозв'язки базових категорій стрес, копінг-поведінка, психологічне здоров'я; - сучасні проблеми та напрями розвитку психології стресу, копінг-поведінки й здоров'я особистості у контексті суспільних викликів; - сучасні методи дослідження стресу, копінг-поведінки, психічного благополуччя та психологічної стійкості; - етичні принципи та професійні стандарти роботи психолога в умовах стресу, кризи, втрати й травматичних подій.
<p>Очікувані результати</p>	<p>У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналізувати психологічні чинники, що впливають на формування гармонійної, ресурсної та адаптивної поведінки особистості; - формулювати наукові проблеми та дослідницькі питання у категоріях психології стресу, копінг-поведінки й здоров'я; - добирати та застосовувати сучасні психодіагностичні методики для оцінки рівня стресу, тривожності, копінг-стратегій і психологічної стійкості; - користуватися набутими знаннями у науково-дослідницькій, консультативній та психопрофілактичній діяльності; - інтегрувати принципи психології стресу та здоров'я у власні дослідження, програми тренінгів і консультативну практику; - проектувати індивідуальну модель гармонійної та адаптивної поведінки особистості на основі поєднання теоретичних знань, діагностичних даних і практичних технік; - розробляти системну модель подолання стресу та підтримки психологічного здоров'я із використанням теоретико-методологічних і психодіагностичних інструментів сучасної психології; - підтримувати власне психологічне благополуччя, здійснювати саморегуляцію та профілактику професійного вигорання.

ОПИС КУРСУ

<p>Форми методи навчання</p>	<p><i>i</i> Курс буде викладений у формі лекційних занять (16 год.), практичних занять (14 год.) та самостійної роботи здобувачів освіти (60 год.). Викладання та вивчення навчальної дисципліни здійснюється наступними методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесні методи: лекція-діалог, пояснення та інтерпретація понять, евристична бесіда, групове обговорення, дискусія, мозковий штурм;
-------------------------------------	---

	<p>- наочні методи: мультимедійні презентації, аналіз відеофрагментів консультативних або кризових випадків, демонстрація уривків із фільмів чи літературних прикладів, порівняння ілюстративних матеріалів;</p> <p>- методи формування практичних умінь і особистісних якостей: виконання вправ і рольових симуляцій («психолог – клієнт»), аналіз навчальних кейсів, розбір рефлексивних ситуацій, групові обговорення, виконання письмових саморефлексійних завдань, тілесно-емоційні вправи, елементи методу OSCE (Objective Structured Clinical Examination).</p> <p>Самостійна робота студентів включає:</p> <p>- опрацювання рекомендованої наукової, навчальної та методичної літератури;</p> <p>- перегляд навчальних відео, відеолекцій і демонстрацій практичних технік;</p> <p>- підготовку письмових рефлексій, есе, коротких теоретичних оглядів;</p> <p>- розробку індивідуальних сценаріїв подолання стресу або кризового втручання;</p> <p>- проходження онлайн-тестів і самоперевірок знань за темами модулів;</p> <p>- участь у групових обговореннях результатів самостійних завдань на практичних заняттях.</p>
<p>Зміст навчальної дисципліни</p>	<p>Змістовий модуль 1. Теоретико-методологічні засади психології стресу та здоров'я.</p> <p>ТЕМА 1. Психологія стресу як наукова дисципліна.</p> <p>ТЕМА 2. Механізми стресу і психологічна адаптація.</p> <p>ТЕМА 3. Психологічне здоров'я та ресурси особистості.</p> <p>Змістовий модуль 2. Копінг-поведінка: моделі, типології, фактори.</p> <p>ТЕМА 4. Теорії та типи копінг-поведінки.</p> <p>ТЕМА 5. Психологічні фактори вибору копінг-стратегій.</p> <p>ТЕМА 6. Діагностика стресу, копінг-поведінки та психологічного здоров'я.</p> <p>Змістовий модуль 3. Практична психологія стресу, саморегуляція та профілактика.</p> <p>ТЕМА 7. Психологічна допомога особам у стресі, кризі та травмі.</p> <p>ТЕМА 8. Саморегуляція, профілактика вигорання та розвиток стресостійкості.</p>
<p>Перелік рекомендованої літератури</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. ISBN 978-966-388-665-7. 2. Резилієнс-довідник: практичний посібник / О. М. Коқун, Т. І. Мельничук. — Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. ISBN 978-617-7745-24-1. 3. 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. 4. Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив суб'єктивного відчуття безпеки на копінг- стратегії особистості. Intellectual capital is the foundation of innovative development: education, physical education, psychology and sociology, philosophy, philology. Monographic series «European Science». Book 6. Part 6. 2021. Ч. 7. С. 91-100. 5. Kokorina, Yuliia; Sementsova, Mariia. An Empirical Study of the Interrelations Between Cognitive Style, Coping Strategies, and the Creative Component of Personality in the Context of Stress Management. Medical

Research Archives, Vol. 13, No. 9 (Sep 2025). ISSN 2375-1924. DOI: 10.18103/mra.v13i9.6840. URL:

<https://esmed.org/MRA/mra/article/view/6840>

6. Rodina N., Volkova O. Digital transformation of society: theoretical and applied approaches / Coping-behavior in extreme conditions and provision of psychological assistance to seafarers. Ed. by M. Wierzbik-Strońska and O. Nestorenko Publishing House of University of Technology, Katowice, 2021. P. 4. C. 487-495.

7. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

8. Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J. The Development of Coping // Annual Review of Psychology, 2007.

Інформаційні ресурси

1. Всеукраїнська електронна бібліотека. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://youalib.com/>

2. Вісник психології і соціальної педагогіки. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html>

3. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://lib.onu.edu.ua/>

4. Наукова періодика України. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334>

5. Психологія UA. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://psychologiya.org.ua/>

6. Родина Наталія Володимирівна
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=aqcXMWcAAAAJ&hl>

7. Семенцова Марія Михайлівна
<https://scholar.google.com/citations?hl=uk&user=Pek6W00AAAAJ>

8.

ОЦІНЮВАННЯ

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості здобувача освіти з окремих тем і розділів робочої навчальної програми, а також якості виконання конкретних завдань. Він здійснюється протягом семестру під час проведення аудиторних занять (лекцій, практичних занять) та у процесі виконання самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що обговорюються та відпрацьовуються на практичних заняттях;

- програмний матеріал для самостійного вивчення, передбачений робочою програмою, який включає індивідуальні завдання: презентація, реферат, практичне завдання: психодіагностика, кейс-аналіз, есе, письмова рефлексія.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами поточного контролю відповідно до 100-бальної шкали.

Здобувач отримує підсумкову оцінку за навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання та, з урахуванням його результатів, одержати відповідну

кількість залікових балів з дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, але прагне покращити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання та, з урахуванням його результатів, підвищити підсумкову оцінку з дисципліни.

Оцінювання знань (розподіл балів) здобувачів

Метод	Форма	Бали	максимум
Усний контроль	Опитування	5 бали	20
Практичний контроль	Робота на практичних заняттях	5 балів	60
Індивідуальне самостійне завдання	Презентація Реферат Практичне завдання: психодіагностика Кейс-аналіз Есе Письмова рефлексія	20 балів	20
Залік (бали)			100

Самостійна робота здобувачів.

форми	методи контролю	строки здачі завдань
Підготовка презентації	презентація	<i>Студент обирає форму самостійної роботи. Тему та строк виконання обговорює з викладачем.</i>
Складання реферату	реферат	
Написання есе	есе	
Кейс-аналіз	звіт	
Виконання практичного завдання	проходження тестових завдань, звіт	
Письмова рефлексія	звіт	

є можливість зарахування результатів неформальної освіти (варіанти та форми отриманні неформальної освіти прописано в робочій програмі).

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максим к-сть балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	5	Оцінюється повнота та глибина розкриття теми, логічність викладу, вміння узагальнювати теоретичні джерела, робити висновки. Високий рівень характеризується науковим стилем викладу, коректними посиланнями на джерела, системним порівнянням підходів, власними міркуваннями й аналітичністю.
Реферат	5	Оцінюється повнота та глибина розкриття теми, логічність викладу, вміння узагальнювати теоретичні джерела, робити висновки. Високий рівень характеризується науковим стилем викладу, коректними посиланнями на джерела, системним порівнянням підходів, власними міркуваннями й аналітичністю.
Практичне завдання: психодіагностика	5	Оцінюється вміння коректно добирати психодіагностичні методики, виконувати розрахунки, інтерпретувати результати та робити висновки щодо рівня стресу, копінг-стратегій і психологічної

Вид	Максимум балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
		стійкості. Високий рівень демонструє здатність інтегрувати отримані результати з теоретичними моделями, робити професійні висновки та пропонувати напрями подальшої роботи.
Письмова рефлексія	5	Оцінюється глибина самоспостереження, щирість, здатність до аналізу власного досвіду переживання стресу, емоційних реакцій і копінг-стратегій. Високий рівень характеризується структурованістю тексту, глибиною осмислення, зв'язком особистих висновків із теоретичними поняттями курсу та конкретними практичними ситуаціями.
Кейс-аналіз	5	Оцінюється здатність аналізувати психологічні ситуації, визначати ключові проблеми, виявляти тип копінг-поведінки, пропонувати варіанти втручання. Високий рівень відповідає роботам, де студент демонструє аналітичне мислення, вміння застосовувати теорію на практиці, робить аргументовані висновки, надає етичні й професійні рекомендації.
Есе	5	Оцінюється здатність логічно, творчо та емоційно осмислити тему, виявити особистісну позицію щодо проблеми психологічного здоров'я, стресу чи копінг-поведінки. Високий рівень характеризується глибиною аргументації, індивідуальним стилем, опорою на наукові концепції та здатністю до рефлексії власних цінностей і досвіду.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Політика щодо дедлайнів та перескладання	Роботи, виконання і здача яких здійснюється з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання 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 запізнь:	Відвідування практичних занять є обов'язковим компонентом оцінювання, що передбачає нарахування балів. За об'єктивних причин (напр., військовий стан, епідемії, хвороба здобувача, стажування за академічною мобільністю та ін.) навчання може відбуватись дистанційно в он-лайн формі за графіком

	погодженим із викладачем.
<i>Мобільні пристрої</i>	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.