

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
СУМСЬКА ФІЛІЯ

Кафедра гуманітарних дисциплін

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни «Стресостійкість»
табірного збору

Спеціальність 262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 29.08.2023 р. №8

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та
соціально-економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ (протокол від
29.08.2023 №2)

Розробник:

Викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського
національного університету внутрішніх справ Ганна ЯРОВА

Рецензенти:

Доцент кафедри соціальних та економічних дисциплін Харківського
національного університету внутрішніх справ, кандидат соціологічних наук
Наталія БОБРО

Старший викладач кафедри психології, політології та соціології Сумського
державного університету, кандидат психологічних наук Наталія ТЕСЛИК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Загальна кількість годин – 12 Кількість тем – 4	Професія – 5162 Поліцейський; 262 Правоохоронна діяльність,	Навчальний курс 1 Семестр 1 Види контролю: залік
Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:		
денна форма навчання		
Лекції – 10 Семінарські заняття - 0 Практичні заняття - 1 Самостійна робота – 0		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: розвиток у здобувачів освіти знань про феномен стресу, навичок управління стресом та підвищення стресостійкості особистості.

Завдання: ознайомити з теоретичними знаннями про закономірності та наслідки протікання стресових станів, найбільш ефективними способами нейтралізації та управління стресом, сприяти розвитку практичних навичок підвищення стресостійкості поліцейських, надання первинної психологічної допомоги.

Міждисциплінарні зв'язки: професійно-психологічна підготовка поліцейського, конфліктологія.

Очікувані результати навчання. У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

знати:

- сутність поняття «стрес» та його види;
- особливості прояву стресу в професійній діяльності поліцейського;
- сучасні прийоми та техніки управління стресу;

вміти:

- оцінювати власний актуальний стан;
- використовувати техніки попередження та нейтралізації негативних наслідків стресових переживань;
- надавати первинну психологічну особам, які її потребують.

Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:		
ЗПК	ЗПК-7	Формування стресостійкості.

3. Програма навчальної дисципліни

ТЕМА №1. Загальна теорія стресу. Стрес у роботі поліцейського.

Історичний екскурс вивчення стресу (Авіцена, У.Б. Кенон). Визначення поняття «стрес», його види: еустрес, дистрес, фізіологічний, психологічний, соціальний, професійний, травматичний.

Фази стресу: первинний шок, стадія резистентності, стадія виснаження. Причини виникнення стресу. Механізми виникнення стресу. Зміна поведінкових реакцій та інтелектуальних процесів при стресі.

ТЕМА №2. Стрес в професійній діяльності поліцейського.

Поняття «професійного стресу», особливості діяльності поліцейського як стресори. Групи ризику для виникнення професійного стресу.

Поняття «синдром професійного вигорання», складові (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних обов'язків).

Травматичний стрес, його наслідки. Феномен посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Негативні емоції і їх значення в стресових станах, функції емоцій: сигнальна і комунікативна. Тривога. Подолання тривоги як спосіб управління стресом. Горе. Фрустрація. Гнів. Робота з емоціями в стресі.

ТЕМА №3. Ресурси стресостійкості та способи подолання стресу.

Поняття стресостійкості. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу. Копінг – стратегії. Ресурси: зовнішні і внутрішні.

Методи нейтралізації стресу: фізіологічні (масаж, акупунктура, фізичні вправи), біохімічні (фармакотерапія, аромотерапія), фізичні (лазня, загартовування, водні процедури, дихальні техніки, м'язова релаксація), психологічні (аутогенне тренування, НЛП, медитація, раціональна терапія, візуалізація).

ТЕМА №4. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського.

Психічні стани громадян, з якими можуть стикатися поліцейські: шоківий стан, страх, неконтрольована рухова активність, агресія, істерика, жертва насилля, загроза суїциду.

Дії поліцейських для надання першої психологічної допомоги.

4. Структура навчальної дисципліни

4.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Тема № 1. Загальна теорія стресу.	2	2	-	-	-	-	
Тема № 2. Стрес в професійній діяльності поліцейського.	4	4	-	-	-	-	
Тема № 3. Ресурси та шляхи підвищення стресостійкості поліцейського.	4	4	-	-	-	-	
Тема № 4. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського.	2	-	-	2	-	-	
Всього:	12	10	-	2	-	-	залік

5. Методи навчання

Методи навчання при проведенні лекцій: лекція-візуалізація (використання презентацій, ілюстрацій), лекція-бесіда, практичні методи (тренінгові вправи) тощо.

6. Перелік питань та завдань, що виносяться на підсумковий контроль

Питання, що виносяться на залік

1. Поняття стресу. Види стресу.
2. Фази стресу. Особливості прояву стресового стану.
3. Індивідуальні особливості, які знижують психологічну стійкість.
4. Індивідуальні особливості, які підвищують психологічну стійкість.
5. Особливості діяльності поліцейського як стресори.
6. Вплив стресу на поведінку людини.
7. Вплив стресу на інтелектуальну сферу особистості.
8. Фізіологічні зміни під час стресу.
9. Поняття професійного стресу.
10. Фактори виникнення професійного стресу.
11. Негативні наслідки професійного стресу.

12. Психосоматичні захворювання.
13. Чинники синдрому емоційного вигорання, складові та прояви.
14. Травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад.
15. Особливості прояву емоцій в стресі. Робота з емоціями в стресі.
16. Тривога. Подолання тривоги.
17. Поняття «копінг», «ресурс».
18. Фізіологічні методи нейтралізації стресу.
19. Біохімічні методи нейтралізації стресу.
20. Фізичні методи нейтралізації стресу.
21. Психологічні методи нейтралізації стресу.
22. Релаксація як техніка психічної саморегуляції.
23. Аутогенне тренування.
24. Раціональне мислення.
25. Візуалізація.

7. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання здобувачів

Перевірка глибини засвоєння знань, рівня сформованості навичок та умінь курсантів відбувається у формі поточного та підсумкового видів контролю.

Поточний контроль здійснюється через оцінювання усних відповідей щодо проблем для обговорення, передбачених планом практичних занять, а також шляхом, вирішення ситуаційних задач.

У ході поточного контролю проводиться систематичний вимір приросту знань, їх корекція. Результати поточного контролю заносяться викладачем до журналів обліку роботи академічної групи за національної системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Оцінки за самостійну виставляються в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

При розрахунку успішності здобувачів в Університеті враховуються такі види робіт: навчальні заняття (практичні); ведення робочих зошитів, щоденників самоспостереження. Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Здобувач, який отримав оцінку «незадовільно» за навчальні заняття або самостійну роботу, зобов'язаний перескласти її.

Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем за семестр перед підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення з оцінок за навчальні заняття та самостійну роботу, та для переводу до 100-бальної системи помножується на коефіцієнт 10.

$$\text{Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)} = \left(\left(\frac{\text{Результат навчальних занять за семестр}}{2} + \frac{\text{Результат самостійної роботи за семестр}}{2} \right) / 2 \right) * 10$$

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання.

Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів, залікових книжках. Присутність здобувачів на проведенні підсумкового контролю заліку обов'язкова. Якщо здобувач вищої освіти не з'явився на підсумковий контроль залік, то науково-педагогічний працівник ставить у відомість обліку успішності відмітку «не з'явився».

Підсумковий контроль залік оцінюється за національною шкалою. Для переводу результатів, набраних на підсумковому контролі, з національної системи оцінювання в 100-бальну вводиться коефіцієнт 10, таким чином максимальна кількість балів на підсумковому контролі заліку, які використовуються при розрахунку успішності здобувачів, становить – 50.

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, набраних на підсумковому контролі заліку.

$$\begin{array}{l} \text{Підсумкові бали} \\ \text{навчальної дисципліни} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Загальна кількість балів} \\ \text{(передпідсумковим контролем)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Кількість балів за} \\ \text{підсумковим} \\ \text{контролем} \end{array}$$

Здобувач вищої освіти, який під час складання підсумкового контролю (залік) отримав незадовільну оцінку, складає його повторно. Повторне складання підсумкового заліку допускається не більше двох разів: один раз – викладачеві, а другий – комісії, до складу якої входить керівник відповідної кафедри та 2-3 науково-педагогічних працівника.

Робота під час навчальних занять	Підсумковий контроль
Отримати позитивні оцінки	Отримати за підсумковий контрольне менше 30 балів

8. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97-100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою
94-96			
90-93			
85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками
80-84			
75-79		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками
70 – 74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не носять істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками
65 – 69			
60 – 64		E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки
40 – 59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний частково, необхідні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконано, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
21 – 40			
1–20		F	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу не освоєно, необхідні практичні навички роботи не сформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значимого підвищення якості виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

9. Рекомендована література

Основна

1. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми: монографія. К.: Талком, 2016. 246с. URL: <http://surl.li/klocl>
2. Бардин Н, Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів. URL: <http://surl.li/gufnq>
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с. URL: <http://surl.li/grdag>
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Rozov_Vitalii/Adaptyvni_antystresovi_psykhotekhnolohii.pdf
5. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. К.: Міленіум, 2006. 204 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf>
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с. URL: https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf
7. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF

Додаткова

1. Гарьковець С.О. До проблеми формування стресостійкості особистості правоохоронця// Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019. С. 31-33. URL: <http://surl.li/klobu>
2. Коляда О.С. Специфіка службової діяльності поліцейського, як основна проблема стресу// Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (в авторській редакції), (м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року). Кривий Ріг, 2019.С. 66-68. URL: <http://surl.li/klobu>
3. Троцький Р.С., Чуприна О.В., Блінов О.А. Тактика надання самопомоги та взаємодопомоги під час ведення бойових дій /за ред. М.О. Ктіторова. К.: 2016. 137 с. URL: <http://surl.li/klodi>
4. Чухраєва, Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету

імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія, (59). (2016. С. 94-97. вилучено із URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6044>

Інформаційні ресурси в Інтернеті:

1. Підвищення рівню стресостійкості: тести, вправи. URL: <https://ezavdnz.expertus.com.ua/10002494>
2. Техніки для зняття стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
3. Стресостійкість та її використання у життєвих ситуаціях. URL: <https://ns-plus.com.ua/2018/03/14/stresostijkist-yak-i-dlya-chogo-yiyi-vykorystovuvaty-v-zhyttyevyh-sytuatsiyah/>
4. Розвиток стресостійкості. URL: <https://vilno.org/article/174-Yak%20rozvynuty%20v%20sobi%20stresostiykist%CA%B9>