

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Факультет природничих наук

Кафедра біології та екології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізіологія стресу й основи адаптації

Рівень вищої освіти – **Перший (бакалаврський)**

Спеціальність: **Е1 біологія та біохімія**

Галузь знань: **Е Природничі науки, математика та статистика**

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол №4 від “06” листопада 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізіологія стресу й основи адаптації
Викладач (-і)	к.б.н., доц. Случик І.Й.
Контактний телефон викладача	0342596164
Е-mail викладача	iryna.sluchykh@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год., залік
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pro
Консультації	Очні групові та онлайн-консультації
2. Анотація до навчальної дисципліни	
<p>Дисципліна «Фізіологія стресу й основи адаптації» є вибірковою навчальною дисципліною для студентів ОР «бакалавр» спеціальності Е1 біологія та біохімія. При вивченні цієї дисципліни студенти отримують теоретичні знання про фізіологічні механізми, закономірності та стадії розвитку стресу, а також значення механізмів адаптації для нормального функціонування та здоров'я організму в цілому. Отримані знання є підґрунтям для оволодіння методами профілактики і корекції стресу.</p> <p>У результаті опанування дисципліни студенти отримують знання і практичні навички, необхідні для підвищення стресостійкості, підтримання власного здоров'я, підвищення якості людського життя.</p>	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p>Метою вивчення дисципліни є формування системи знань про фізіологічні механізми розвитку і прояви стресу, а також про стресостійкість як особистісний ресурс, що забезпечує збереження здоров'я в динамічних умовах інформаційного суспільства.</p> <p><i>Основними завданнями навчальної дисципліни є:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомити студентів із основними поняттями, теоріями та моделями стресу; класифікацією та характеристиками стресових ситуацій; - сформуванню системи знань про будову та функції симпато-адреналової та гіпоталамо-гіпофізарно-кортикоадреналової системи; - сформуванню уявлення про стрес-лімітуючі системи організму; - дати знання про анатоμο-фізіологічні та біохімічні механізми адаптації, специфічні і неспецифічні компоненти адаптацій та «ціну» адаптації; - ознайомити з основами профілактики захворювань, спричинених стресовими факторами, та дати знання про шляхи підвищення адаптативної здатності організму; - сприяти формуванню культури здоров'я та відповідального ставлення до власного життя і безпеки. 	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p>ПК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування законів, теорій та методів біологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК03. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК04. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p>ЗК05. Здатність спілкуватися державною мовою як усно так і письмово.</p> <p>ЗК07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК08. Здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.</p> <p>ЗК10. Здатність працювати в команді.</p> <p>ПРО2. Застосовувати сучасні інформаційні технології, програмні засоби та ресурси Інтернету для інформаційного забезпечення професійної діяльності.</p>	

ПР04. Спілкуватися усно і письмово з професійних питань з використанням наукових термінів, прийнятих у фаховому середовищі, державною та іноземною мовами.

ПР08. Знати та розуміти основні терміни, концепції, теорії і закони в галузі біологічних наук і на межі предметних галузей.

ПР09. Дотримуватися положень біологічної етики, правил біологічної безпеки і біологічного захисту у процесі навчання та професійній діяльності.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	14
практичні	16
самостійна робота	60

Ознаки курсу

Семестр	Предметна спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
всі	Усі спеціальності	II, III, IV	вибіркова

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	лекції	практичні	сам.роб.
Тема 1. Основні поняття фізіології стресу і адаптацій. Історія розвитку теорії стресу. Вчення Г.Сельє про стрес. Види адаптацій. Класифікація стресів.	2	2	8
Тема 2. Загальний адаптаційний синдром. Теорія індивідуальної адаптації Меерсона. Формування системного структурного сліду. Ефекти стрес-реакції.	2	2	8
Тема 3 Адаптація до фізичних навантажень та інших видів стресу (стрес іммобілізації, респіраторний стрес, стрес вагітності та ін.). Швидка адаптація. Довготермінова адаптація.	2	4	6
Тема 4. Психоемоційний стрес та адаптація до нього. Типологічні відмінності. Прояви психоемоційного стресу. Активація вільнорадикального окиснення і реакція серцевосудинної системи.	2	2	6
Тема 5. Стрес та імунна система. Імуностимулююча та імунодепресивна функція стресу. Вплив стресорних гормонів на імунні клітини та імунні реакції. Порушення протипухлинного імунітету. Автоімунні захворювання.	2	2	6
Тема 6. Ініціація та індукція стресу. Гіпотеза природи первинного медіатора стресу. Окиснювальний стрес. Антиоксиданти як засоби попередження і корекції стресу.	2	2	6
Тема 7. Стрес-реалізуючі системи. Симпато-адреналова система. Гіпоталамо-гіпофізарнокортикоадреналова система.			6
Тема 8. Стрес-лімітуючі системи. Система опіоїдних пептидів. Нейростероїди та інші нейропептиди.	2	2	8

ГАМК-ергічна система.			
	Заг.:	14	16 60
6. Система оцінювання навчальної дисципліни			
Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання навчальної дисципліни визначена Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (Наказ ректора від 03 липня 2025 р. №572)</p> <p>В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. • Поточний контроль проводиться науково-педагогічними працівниками на всіх видах аудиторних занять з метою забезпечення зворотного зв'язку між науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів вищої освіти. • Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів вищої освіти певного освітнього рівня на проміжному або завершальному етапах їх навчання. Він включає семестровий контроль і атестацію. • Відстрочений контроль або контроль залишкових знань проводиться через деякий час після вивчення навчальної дисципліни. 		
Вимоги до письмової роботи	<p>У письмовій роботі студент повинен продемонструвати уміння синтезувати теоретичні і практичні знання, отримані в межах одного змістового модуля. Під час підсумкового модульного завдання розглядаються контрольні питання, тести, ситуаційні задачі, запропоновані у методичних розробках для студентів, здійснюється контроль практичних навиків і умінь за темами змістового модуля. Усі відповіді повинні бути подані чітко, грамотно, у заданій послідовності.</p>		
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Здобувач освіти вважається допущеним до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені силабусом навчальної дисципліни.</p>		
Підсумковий контроль	<p>Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі (письмовій, усній, тестовій), визначеній відповідною кафедрою. При цьому тривалість письмової компоненти не повинна перевищувати дві академічні години. Якщо підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку, то він виставляється за результатами поточного контролю з усіх видів навчальної роботи (у тому числі теоретичних занять) викладачем, який вів практичні (лабораторні) заняття або сумісно з викладачем-лектором, при цьому присутність здобувача вищої освіти не обов'язкова. Семестровий контроль у формі заліку виставляється на основі результатів роботи студента впродовж усього семестру, підсумкова кількість балів з дисципліни складає максимум 100.</p>		

Форма контролю: залік.

Форма здачі: комбінована (письмова з усним захистом).

7. Політика курсу

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатів навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням: «Положення про запобігання академічному плагіату у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника <https://is.gd/tB2zi9> 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.

В Університеті діють морально-етичні принципи та правила поведінки викладачів і студентів, яких слід дотримуватися у своїй діяльності, прописані в Кодексі честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://is.gd/eeiJX8> Ліквідація академічної заборгованості, перескладання змістових модулів та оскарження результатів оцінювання проводиться згідно порядку прописаного в «Порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника» <https://is.gd/EtCjNG>

Завдання, які студент виконав пізніше зазначених кінцевих термінів не приймаються і повинні бути відпрацьовані індивідуально. Винятком із цього правила є наявність поважної причини з її документальним підтвердженням.

Неприпустимі списування, студент повинен вільно володіти матеріалом.

Якщо студент пропустив більше 50% занять, він повинен пройти тестування на сайті дистанційного навчання і тільки тоді буде допущений до написання екзаменаційної роботи.

Обов'язковим для допуску до екзамену є відвідування більше 50% занять, робота на заняттях, виконання тестових завдань.

По завершенні вивчення курсу здобувачі вищої освіти мають можливість пройти опитування у системі Центру дистанційного навчання та моніторингу освітньої діяльності <https://d-learn.pnu.edu.ua/> щодо удосконалення якості навчання. Анкета носить анонімний характер і включає 10 запитань, відповіді на них будуть використовуватися лише в узагальненому вигляді.

Заповнення анкет є важливою складовою навчальної активності студентів, що дозволить оцінити дієвість застосованих методів викладання та врахувати їх пропозиції стосовно покращення змісту навчальної дисципліни.

Можливість зарахування результатів неформальної освіти. Рекомендовані платформи: Coursera, EdX, Prometheus.

8. Рекомендована література

1. Барабой В. А. Фізіологія, біохімія і психологія стресу / В. А. Барабой, О. Г. Резніков. – К. : Інтерсервіс, 2013. – 313 с.
2. Боярчук О. Д. Біохімія стресу: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Боярчук ; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». - Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. -177 с.
3. Психофізіологія: Навчальний посібник К. : ООО "Інтерсервіс", 2011 – 329 с
4. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. - Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.

5. Наугольник Л.Б. Психологія стресу / Л.Б Наугольник. - Курс лекцій - Л.: Ліга- Прес, 2013. - 130 с.
6. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: [за ред. І. Я. Коцана]. — Луцьк: РВВ -Вежа Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки, 2011. – 316 с.
7. Chen A. (Ed.) Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2020. 373 p.

Викладач

Ірина СЛУЧИК

кандидат біологічних наук,
доцент

