

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні вказівки
до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія»

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. С. Кучеренко – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри практичної психології навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;
Д. П. Приходько – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри психології, педагогіки та філології Харківської державної академії культури.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 9 від 24 квітня 2026 року)*

Психологія стресу : методичні вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія» [Електронний ресурс] / уклад. К. В. Астахова. – Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2026. – (PDF 26 с.)

Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Психологія стресу» спрямовані на відпрацювання отриманих знань і накопичення досвіду з діагностування наростання стресу, запобігання виникненню професійного стресу та методів зниження впливу стресу.

Метою практичних занять є демонстрація, обґрунтування й обговорення методів запобігання виникненню та впливу стресу під час самостійного виконання спеціальних завдань.

Видання призначене здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальністю 053 «Психологія».

УДК 159.952.4 (075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2026
© Астахова К. В., уклад., 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Програма навчальної дисципліни Модуль 1.	6
Методи контролю	10
Розподіл балів, які отримують студенти	11
Шкала оцінювання: національна та ECTS	11
Практичне заняття № 1 Тема: Поняття та проблема стресу.	12
Основні питання:	12
Завдання	12
Теми для рефератів:	12
Практичне заняття № 2 Тема: Проблема стресу в біології та медицині.	13
Мета заняття: Розгляд існуючих сучасних підходів до проблеми вивчення стресу.	13
Основні питання:	13
Завдання	13
Теми для рефератів:	13
Практичне заняття № 3 Тема: Сучасні теорії та моделі стресу.	13
Основні питання:	13
Завдання	14
Теми для рефератів	14
Практичне заняття № 4 Тема: Характеристика стресу.	14
Основні питання:	14
Завдання	14
Теми для рефератів:	15
Практичне заняття № 5	15
Тема: Експериментальне вивчення емоційного стресу	15
Основні питання:	16
Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса	16
Обробка результатів	18
Інтерпретація результатів	18
Теми для рефератів	18
Практичне заняття № 6-7 Тема: Форми прояви стресу і критерії його оцінки	18
Основні питання:	18
Завдання	19
Теми для рефератів:	19
Практичне заняття № 8-9 Тема: Професійний стрес і підходи до його вивчення	20
Основні питання:	20
Завдання	20
Теми для рефератів	21
Практичне заняття № 10 Тема: Особливість професійних стресів	21
Основні питання:	21
Завдання	21
Теми для рефератів	22
Практичне заняття № 11 Тема: Динаміка стресових станів.	22
Основні питання:	22
Завдання	22
Теми для рефератів	22
Практичне заняття № 12-13	22

Тема: Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів Мета заняття: Розгляд способів та прийомів виходу та нейтралізації	22
Основні питання:	22
Завдання	24
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	25

25

ВСТУП

Цілями навчального курсу "Психологія стресу" є формування адекватного уявлення студентів про основні теоретичні та практичні положення вчення про стрес, класифікацію, сутність, фактори та види стресів.

Предметом дисципліни "Психологія стресу" є основні теоретичні положення вчення про стрес, особливостей його розвитку, механізми регуляції, характер взаємозв'язку стресу і адаптації.

Мета курсу – ознайомити студентів з основними теоретичними положеннями вчення про стрес, особливостями його розвитку, механізмами регуляції, характеру взаємозв'язку стресу і адаптації, а також умови запобігання та подолання стресу, надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

Основна задача курсу "Психологія стресу" озброїти студента знанням базових психологічних понять, сформувати у студентів навички надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

В результаті вивчення дисципліни "Психологія стресу" студенти повинні:

знати загальнотеоретичні, практичні та концептуальні підходів до вивчення проблеми подолання стресу, основні наукові поняття і пов'язані з ними закономірності;

вміти застосовувати одержані знання в практичній діяльності, вирішувати психологічні завдання, аналізувати стресогенні ситуації та факти в професійній діяльності, вміло застосовувати методи та прийоми подолання стресу та формувати психологічну готовність протистояти стресу.

Дисципліна "Психологія стресу" вивчається студентами протягом 1 семестру, по закінченню якого студенти складають іспит.

Навчальний курс «Психологія стресу» включає три модульні контролі, при проведенні яких студенти виконують відповідні види контрольних завдань, проходять співбесіду, виконують індивідуальні завдання, тощо.

На *лекціях* студенти повинні знайомитися з основним теоретичним змістом навчальної дисципліни.

На *практичних заняттях* вони повинні познайомитися із системою науково-дослідних і психодіагностичних методів, що використовуються у сучасній психології для вивчення стресу. Студенти повинні усвідомити специфіку основних методів науково-психологічного дослідження, їх переваги та недоліки. Вони проводяться за основними, найбільш складними психологічними питаннями учбової програми й призначені для поглиблення й закріплення знань студентів, отриманих на лекціях і під час самостійної роботи, вироблення в них самостійного творчого мислення, вміння аналізу явищ та процесів, прищеплення навичок пошуку, узагальнення й викладення

учбового матеріалу, підготовки й ведення публічного виступу, педагогічної майстерності, культури мови.

На практичних заняттях ставляться контрольні питання, обмірковуються доповіді, реферати, наукові повідомлення, підготовані студентами й слухачами у відповідності до плану занять й рекомендаціями викладача.

Доповідь носить характер короткого (10-15 хв.), разом з тим місткого та аргументованого усного викладення однієї з центральних проблем теми семінарського заняття.

Основними вимогами до виступу на практичному занятті є:

- високий науково-теоретичний рівень виступу;
- глибоке й усебічне розкриття з змісту питання;
- органічний зв'язок теоретичного матеріалу з питаннями керування психологічними процесами в колективі, підтримки високої готовності й укріплення законності й дисципліни;
- самодіяльність та творчість в підході до розкриття питань плану семінару;
- логічно злагоджений та аргументований виклад матеріалу, вміння робити обґрунтовані висновки;

В кінці заняття викладач підводить підсумки, оцінює виступи студентів, визначає задачі на їх наступну роботу. Критеріями оцінки є: теоретичний рівень виступу, ступінь знання учбового матеріалу, творчий підхід до розкриття питань, активність на занятті, доказовість та переконливість, рівень викладення матеріалу, зв'язок його з практикою.

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Лекція 1. Поняття та проблема стресу

Лекція 2. Проблема стресу в біології та медицині

Лекція 3. Сучасні теорії та моделі стресу

Лекція 4. Психологічний (емоційний) стрес

Лекція 5. Експериментальне вивчення емоційного стресу

Лекція 6. Форми прояви стресу і критерії його оцінки

Змістовий модуль 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів

Лекція 7. Професійний стрес і підходи до його вивчення

Лекція 8. Особливість професійних стресів

Лекція 9. Динаміка стресових станів

Лекція 10. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Структура навчальної дисципліни												
Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	п	інд	с.р.		л	с	п	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Тема 1. Поняття та проблема стресу.	14	2	2		10	11	1					10
Тема 2. Проблема стресу в біології та медицині	12	2	2		8	11	1					10
Тема 3. Сучасні теорії та моделі стресу	12	2	2		8	11	1					10
Тема 4. Психологічний (емоційний) стрес	12	2	2		8	16			1			15
Тема 5. Експериментальне вивчення емоційного стресу	12	2	2		8	10						10
Тема 6. Форми прояву стресу і критерії його оцінки	26	4	4		18	11			1			10
Разом за змістовим модулем 1	88	14	14		60	85	3		2			80

Змістовий модуль 2. Подолання та управління стресом.

Тема 7. Професійний стрес і підходи до його вивчення	16	2	4	10	14		1	13
Тема 8. Особливість професійних стресів	14	2	2	10	17	1	1	15
Тема 9. Динаміка стресових станів	16	4	2	10	17	1	1	15
Тема 10. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	16	2	4	10	17	1	1	15
Разом за змістовим модулем 2	62	10	12	40	65	3	4	58
Усього годин за модулем 1	150	24	26	100	150	6	6	138
ІНДЗ		-	-	-		-	-	-
Усього годин	150	24	26	100	150	6	6	138

Теми практичних занять		Кількість	
№ з/п	Назва теми	годин	
		денна	Заочна
1	Поняття та проблема стресу.	2	-
2	Проблема стресу в біології та медицині	2	-
3	Сучасні теорії та моделі стресу	2	-
4	Психологічний (емоційний) стрес	2	1

5	Експериментальне вивчення емоційного стресу	2	-
6	Форми прояви стресу і критерії його оцінки	4	1
7	Професійний стрес і підходи до його вивчення	4	-
8	Особливість професійних стресів	2	1
9	Динаміка стресових станів	2	1
10	Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	4	2
Всього		26	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Поняття та проблема стресу.	10	10
2	Проблема стресу в біології та медицині	8	10
3	Сучасні теорії та моделі стресу	8	10
4	Психологічний (емоційний) стрес	8	15
5	Експериментальне вивчення емоційного стресу	8	10
6	Форми прояви стресу і критерії його оцінки	18	10
7	Професійний стрес і підходи до його вивчення	10	15
8	Особливість професійних стресів	10	13
9	Динаміка стресових станів	10	15
10	Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	10	15
Разом		100	138

Методи навчання

Основні методи навчання з курсу «Психологія стресу»:

- лекції;
- семінари;
- практичні заняття;

- індивідуальні співбесіди;
- самостійні заняття під керівництвом викладача;
- індивідуальні та групові консультації.

Методи навчання, що використовуються у процесі лекційних занять:

- лекція з елементами пояснення;
- лекція-бесіда;
- лекція-дискусія;
- ілюстрація наочних матеріалів;
- пояснення.

Методи навчання, що використовуються під час практичних занять:

- евристична бесіда;
- виконання вправ та завдань;
- відпрацювання методик та технік;
- робота з текстом підручника (конспектування, анотування, реферування, цитування тощо);
- самостійна робота.

Методи контролю

Підсумковий контроль. Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений залік (модульний контроль). Проведення підсумкової атестації і отримання на ній позитивної оцінки включає:

- а) оцінку проміжної атестації (результати модуля),
- б) оцінку відвідуваності занять і активність в аудиторії,
- в) оцінку виконання усіх завдань самостійної роботи.

Підсумкова атестація проводиться у вигляді заліку, під час якого

необхідно набрати також певне число балів за пройденими темами.

Поточний контроль. Для поточного контролю використовуються результати семінарських та практичних занять.

Методи контролю:

- Тести,
- Контрольні роботи,
- Усна відповідь на семінарі,
- Напис рефератів,
- Залік,
- Іспит.

Розподіл балів, які отримують студенти

Для екзамену (денна форма навчання)

Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	27	100
5	10	5	5	5	5	10	8	10	10		

T1, T2 ... T12 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	
82-89	B	добре	зараховано
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Практичне заняття № 1

Тема: Поняття та проблема стресу.

Мета заняття: Розгляд основних понять та механізмів стресу.

Основні питання:

1. Поняття «стрес».
2. Поняття «еустрес» та «дистрес».
3. Поняття «адаптаційним синдромом».
4. Механізми стресу.
5. Поняття стресу, його вплив на людину
6. Фази і компоненти стресу
7. Основні чинники ризику стресу

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Що таке «стрес»? В чому відношення стресу та процесу адаптації?
2. Які умови переходу стресу в еустрес?
3. Яка умова сприяє переходу стресу у дистрес?
4. Чим відрізняються «поверхнева» та «глибока» адаптаційна енергія?
5. Опишіть «поверхневі» та «глибокі» адаптаційні резерви.
6. Назвіть стадії стресу, які виділив Г. Сельє.
7. Наведіть три групи визначень поняття «стресу» у сучасній науковій літературі?
8. В яких випадках початковий стрес може приймати форму дистресу?
9. Наведіть два основні положення Р. Лазаруса для розуміння поняття стресу.
10. В чому полягала основна ідея Сельє з приводу адаптації організму до різноманітних факторів зовнішнього середовища?
11. Коли найбільш імовірний перехід стресу у хворобу?
12. Який рівень емоційного збудження, згідно з правилом Р. Йеркса і Дж. Додсона, відповідає еустресу?
13. Після чого в результаті ослаблення захисних сил організму та зриву роботи органів за принципом «слабкої ланки» виникають психосоматичні захворювання?
14. У якій стадії стресу найменш імовірно виникнення хвороби? 15.

Теми для рефератів:

1. Еустрес і дистрес.
2. Види стресу за характером впливу.

3. Механізм стресу.
4. Основні реакції організму на стресс.
5. Стрес у нашому житті.

Практичне заняття № 2 Тема:

Проблема стресу в біології та медицині.

Мета заняття: Розгляд існуючих сучасних підходів до проблеми вивчення стресу.

Основні питання:

1. Класична концепція стресу
2. Характеристика та ознаки стресу
3. Фізіологічні прояви стресу

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Яке значення нервової системи у подоланні стресу?
2. Чому теорії Г. Сельє явне недостатнє значення відведене нервовій системі – головній регулятивній системі нашого організму, що активно бере участь в усіх процесах адаптації до неблагополучних факторів середовища?
3. В чому полягає відмінність між стресом і втомою?
4. Що спільного у біологічного та психологічного стресу?
5. Перечисліть основні відмінності психологічного стресу від стресу біологічного.
6. Проаналізуйте особливості психологічного стресу (порівняно з стресом біологічним).
7. Що відбувається з серцево-судинною системою людини під час стресу?
8. Який фізіологічний механізм стресу?
9. Які елементи, що впливають на розвиток стресу, не відносяться до соціальних факторів?
10. Тріада поведінки при структурному аналізі стресу?

Теми для рефератів:

1. Концепція стресу Г. Сельє.
2. Основні ознаки та характеристики стресу.
3. Характеристика етапів протікання фізіології стресу.

Практичне заняття № 3 Тема: Сучасні теорії та моделі стресу.

Мета заняття: Розгляд існуючих сучасних теорій та моделі стресу.

Основні питання:

1. Теорії та моделі стресу
2. Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
3. Біохімія стресу та його ліквідація

Завдання

Дайте визначення та поясніть теорії та моделі стресу:

1. Генетично-конституціональна теорія.
2. Модель схильності (diathesis) до стресу.
3. Психодинамічна модель.
4. Модель Н. G. Wolff.
5. Міждисциплінарна модель.
6. Теорії конфліктів.
7. Модель D. Mechanik.
8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули.
9. Системна модель.
10. Інтеграційна модель.
11. Біологічна концепція пошукової активності.

Теми для рефератів

1. Теорія стресу Г. Сельє.
2. Когнитивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса.
3. Сучасна теорія стресу.
4. Моделі стресу.
5. Інтерактивна модель стресу.

Практичне заняття № 4 Тема: Характеристика стресу.

Мета заняття: Розгляд основних фаз, характеристик і компонентів стресу.

Основні питання:

1. Введення поняття психологічного (емоційного) стресу
2. Особливості психологічного стресу.
3. Поняття, фази і компоненти стресу
4. Характеристика та ознаки стресу

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Що відноситься до суб'єктивних причин виникнення психологічного стресу?
2. Яке значення у виникненні стресу мають щоденні життєві події?
3. Опишіть причину стресу: невідповідність генетичних програм сучасним умовам.

4. Поясніть причини стресу від реалізації негативних батьківських програм.
5. Опишіть причини стресу, викликаного когнітивним дисонансом.
6. Проаналізуйте стрес, викликаний неадекватними настановами та переконанням особистості.
7. В чому зміст неможливості реалізації актуальної потреби, як причини стресу?
8. Опишіть стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією.
9. Поясніть причини стресу від неадекватних реалізацій умовних рефлексів.
10. Поясніть невміння використовувати час (стрес і час) як причину стресу.
11. Яка причина стресу пов'язана з тривалодіючими програмами поведінки?
12. До якої групи потреб, згідно А. Маслоу, відноситься стрес, спричинений зрадою?
13. Яка причина стресу пов'язана з програмами поведінки, що динамічно змінюються?
14. Що таке каузальна класифікація стресів.
15. До якої групи об'єктивних причин стресу можна віднести техногенні катастрофи?
16. Назвіть чотири основні групи об'єктивних причин виникнення стресу.
17. Перелічіть стреси, викликані міжособистісними відносинами.
18. Перелічіть можливі неадекватні настановлення і переконання особистості, що можуть спричиняти стреси.
19. Охарактеризуйте умови життя і праці, як об'єктивні причини виникнення стресу.
20. Охарактеризуйте невідповідність генетичних програм сучасним умовам.
21. Охарактеризуйте стрес, спричинений когнітивним дисонансом і механізмами психологічного захисту.
22. Яка роль мотивації людини у розвитку стресу? Обґрунтуйте свою думку.

Теми для рефератів:

1. Стадії стресу.
2. Хронічний стрес.
3. Стрес та адаптація.
4. Психологічні особливості реакції чоловіків і жінок на стрес.

Практичне заняття № 5

Тема: Експериментальне вивчення емоційного стресу

Мета заняття: Розгляд основних чинників стресу, ознак стресового стану та ресурсів стійкості до стресу.

Основні питання:

1. Експериментальні моделі емоційного стресу.
2. Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу.
3. Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса

Методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Вона є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів (наводиться її скорочений варіант). Вимірювання в цій методиці проводиться за десятибальною системою.

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку”:

П.І.Б.

(повністю)

Дата обстеження _____ Вік _____

Спеціальність _____

“Спокійність – тривожність” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Енергійність – втомленість” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Піднесення – пригніченість” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Впевненість у собі – безпорадність” 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо занепокоєний, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.

2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.

1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум.
Наляканий труднощами, які не розв'язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.

9. Життєздатність, величезна енергія, що б'є через край, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба у дії.

7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.

6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.

3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.
Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.

9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.

8. Збуджений, у доброму настрої.

7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.

5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.

4. Настрій пригнічений і дещо сумний.

3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.

1. Крайня депресія і зневір'я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.

9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.

6. Почуваю себе доволі компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.

4. Почуваю себе доволі нездібним.

3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

Спочатку визначаються показники за кожною зі шкал

“Спокійність-тривожність”, “Енергійність-втомленість”, “Піднесенняпригніченість”, “Впевненість у собі-безпорадність”, які відповідають обраному респондентом номеру твердження. Далі обчислюють інтегральний показник емоційного стану респондента за формулою:

$$ЕС = (I1 + I2 + I3 + I4) / 4,$$

де ЕС – інтегральний показник емоційного стану;

I1, I2, I3 та I4 – індивідуальні показники за відповідними шкалами.

Інтерпретація результатів

ЕС може змінюватися від 1 до 10.

Якщо він знаходиться в межах 8-10 балів, то його можна інтерпретувати як дуже добрий;

у межах 6-7 балів – як

добрий; 4-5 балів – як

погіршений;

1-3 бали – як поганий і дуже поганий.

Теми для рефератів

1. Стрес чи дистрес як мірило адаптаційних можливостей організму
2. Чинники ризику стресу.
3. Ознаки стресового стану.
4. Ресурси стійкості до стресу.
5. Основні типи людей яким найбільш загрожує стрес.

Практичне заняття № 6-7 Тема: Форми прояви стресу і критерії його оцінки

Мета заняття: Розгляд основних форм прояву стресу, критерії оцінки стресу.

Основні питання:

1. Вплив стресу на сферу спілкування людей.
2. Когнітивний синдром стресу.
3. Фізіологічні наслідки стресу.
4. Емоційні прояви стресу.
5. Оцінка рівня стресу

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Назвіть форми прояву стресу.
2. Опишіть емоційні прояви стресу.
3. До якої форми прояву стресу відноситься біль у ділянці серця?
4. До якої форми прояву стресу відноситься швидка зміна маси тіла?
5. Назвіть порушення режиму дня при поведінкових формах стресу
6. Назвіть прояви порушення психомоторики при поведінкових формах стресу.
7. Перелічіть емоційні ознаки прояву стресу.
8. Назвіть об'єктивно реєстровані прояви фізіологічних змін серцево-судинної системи при стресі.
9. Перелічіть методики оцінки стресу, які слід використовувати для діагностики тривожності.
10. Перелічіть об'єктивні зміни фізіологічних форм прояву стресу, що відображаються в суб'єктивних відчуттях людини.
11. Назвіть методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості.
12. Перелічіть методики оцінки та самооцінки стресових станів.
13. Перелічіть методи оцінки психомоторних реакцій організму людини при стресі.
14. Охарактеризуйте здійснення оцінки стану серцево-судинної і дихальної систем організму.
15. Дайте характеристику методу прогнозу стресу – мислене моделювання стресорних ситуацій (зокрема, за допомогою методу НЛП) та перерахуйте інші методи прогнозування рівня стресу.
16. Опишіть виявлення передумов стресу при здійсненні самомоніторингу на конкретному власному прикладі та назвіть питання, які слід поставити собі при перших ознаках стресу.
17. Опишіть аналіз безпосередньої реакції на стрес при здійсненні самомоніторингу на конкретному власному прикладі та назвіть питання, які слід поставити собі при перших ознаках стресу.
18. Проаналізуйте порушення соціально-рольових функцій при поведінкових формах стресу.

Теми для рефератів:

1. Роль сну і сновидінь у запобіганні негативним стресам

2. Вплив кольору та музики на настрій і стан здоров'я людини
3. Протистояння стресам
4. Підготовка до стресу як чинник у запобіганні стресу
5. Позитивне мислення важливий чинник у запобіганні стресу.
6. Механізм впливу думок та емоцій на організм людини.

Практичне заняття № 8-9 Тема: Професійний стрес і підходи до його вивчення

Мета заняття: Розгляд існуючих сучасних підходів до проблеми вивчення стресу та професійного стресу.

Основні питання:

1. Поняття професійний стрес.
2. Підходи вивчення проблем стресу на роботі.

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Дайте визначення професійного стресу.
2. Опишіть чинники, що спричиняють стрес у медичних працівників.
3. Форс-мажорні обставини, як фактори стресу.
4. Чи вірно, що не кожен екстремальний, суб'єктивно значимий вплив викликає розвиток стрес-реакції?
5. Мічиганська модель професійного стресу.
6. Яка професія, за результатами дослідження англійських психологів, вважається найбільш стресогенною?
7. Явище деперсоналізації, яке супроводжує синдром емоційного вигорання.
8. Які фактори, що впливають на розвиток стресу, відсутні у бізнесмена – власника компанії?
9. Первинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
10. Вторинні симптоми посттравматичного стресового розладу.
11. Які причини стресу не відносяться до групи об'єктивних факторів?
12. Чи вірно, що напруженість і тривожність, пов'язані з очікуванням можливості використати свої навички, часто викликають більший стрес, ніж реагування на небезпечні ситуації?
13. Причини стресу не характерні для шахтарів?
14. Яка причина стресу відноситься до групи професійних суб'єктивних причин?
15. Психічні явища ПТСР, характерні для ветеранів війн чи працівників ОВС, які побували в екстремальних ситуаціях?
16. Дайте визначення посттравматичного стресового розладу.
17. Дайте визначення травматичного стресу.

18. Назвіть фази та їх складові психологічної реакції на травму.
19. Перелічіть основні суб'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
20. Перелічіть внутрішньо особистісні фактори професійного стресу.
21. Перелічіть виділені окремими дослідженнями 4 групи стрес-факторів у професійній діяльності керівника ОВС.
22. Вкажіть принципи, яких повинен дотримуватись керівник ОВС при наданні допомоги працівникам, що перенесли психічну травму
23. Назвіть характерні особливості стосунків з клієнтом, що потерпає від ПТСР.
24. Перелічіть типи посттравматичного стресового розладу.
25. Перелічіть основні об'єктивні фактори виникнення професійного стресу.
26. Проаналізуйте вітамінну модель професійного стресу Ворра.
27. Проаналізуйте модель професійного стресу Карасека.

Теми для рефератів

1. Джерела стресу при неспівпаданні вимог і можливостей за М. Борневассер.
2. Різновиди професійного стресу за Н.В. Самоукіною.
3. Проблема психічного вигорання та психічного стресу.
4. Екологічний підход до аналізу професійного стресу.
5. Трансактний підход до аналізу професійного стресу.
6. Регуляторний підход до аналізу професійного стресу.

Практичне заняття № 10

Тема: Особливість професійних стресів

Мета заняття: Розгляд результатів досліджень в галузі вивчення особливостей професійного стресу.

Основні питання:

1. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
2. Сутність, фактори та види професійного стресу
3. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Обґрунтуйте можливість створення універсальної моделі стресу.
2. Дайте характеристику моделей стресу, розроблених вітчизняними вченими.
3. Розкрийте сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу.
4. Охарактеризуйте фази емоційно-поведінкового реагування на стрес.

5. Чим зумовлюються активність чи пасивність поведінки при стресі?
6. Які можуть бути наслідки стресу для людини?
7. Назвіть емоційні й поведінкові ефекти стресу.
8. У чому сутнісні особливості моделі зв'язку стресу із захворюванням, розробленої О. Стернбахом?
9. Розкрийте модель зв'язку стресу і захворювання, запропоновану Л. Лохманом.

Теми для рефератів

1. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
2. Сутність, фактори та види професійного стресу
3. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу

Практичне заняття № 11 Тема: Динаміка стресових станів.

Мета заняття: Розглянути умови виникнення стресових станів, визначення чинників, які впливають на розвиток стресу, характеристику негативні наслідки стресу та кризи горя.

Основні питання:

1. Загальні закономірності розвитку стресу
2. Чинники, що впливають на розвиток стресу
3. Негативні наслідки стресу та криза горя

Завдання

Дайте відповіді на питання та обґрунтуйте їх:

1. Класифікація стресорів та їх наслідки;
2. Визначить сутність, фактори й види стресів;
3. Охарактеризуйте динаміку розвитку внутрішнього напруження під час стресу;
4. Визначте рівні й методи управління стресами;
5. Сформулюйте прийоми виходу зі стресових ситуацій;
6. Виявіть практичні прийоми нейтралізації стресів.

Теми для рефератів

1. Загальні закономірності розвитку стресу
2. Чинники, що впливають на розвиток стресу
3. Негативні наслідки стресу та криза горя

Практичне заняття № 12-13

Тема: Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Мета заняття: Розгляд способів та прийомів виходу та нейтралізації стресів.

Основні питання:

1. Рівні та методи управління стресами
2. Психологічна готовність протистояти стресам
3. Прийоми нейтралізації стресів
4. Управління стресом
5. Подолання стресу

Прийоми виходу зі стресових ситуацій полягають в оволодінні такими навичками: розпоряджатися своїм часом, змінювати точку зору на подію, що відбулася; відповідно поводитися в кризових ситуаціях.

Для поліпшення свого стану людина, яка відчуває гострий чи хронічний стрес, може скористатися комплексом заходів:

1. Фармакологічні засоби відновлення: вітаміни, препарати пластичної дії, препарати енергетичної дії, адаптогени.
2. Відновлення засобами фізіотерапії: ультрафіолетове опромінювання, аеронізація повітря, дія теплом і холодом, водні процедури.
3. Масаж: класичний масаж, точковий масаж, вібромасаж.
4. Акупунктура і електроakupунктура.
5. Психологічне консультування і психотерапія.
6. Аутогенне тренування, релаксація (за Бенсоном, за Якобсоном), прогресивна релаксація (за Джекобсоном), медитація.
7. Ароматерапія.
8. Дієтотерапія.
9. Арттерапія.
10. Дихальні вправи.
11. Візуалізація.
12. Переключення уваги, повноцінний відпочинок, сон, секс, "шопінг- терапія".
13. Фізичні вправи: динамічні, статичні, ізометричні.
14. Гіпноз.
15. Ведення щоденника, спілкування з друзями.
16. Психологічний захист (заперечення, витіснення, проекція).
17. Використання енергії мікрівібрацій (циркулярний душ, віброакустичні апарати).

Перша допомога

Якщо ви зіткнулися з одноразовим сильним стресом, який не дає вам спокійно жити, то перш, ніж шукати вихід із ситуації, яка склалася, потрібно заспокоїтися і привести в порядок свою свідомість і тіло.

Для цього Вам може підійти один із наступних 4 прийомів: глибоке дихання з затримкою на видиху; дісоціація від стресу; зупинка потоку негативних думок; управління думками через тіло.

Вправа «Глибоке дихання з затримкою на видиху» .

- Дисоціація (погляд з боку)
- Зупинка потоку негативних думок
- Робота з тілом
- Клин - клином вибивають

Підготовка до стресу

Взагалі-то це довга наука, яку навчають на спеціальних психологічних тренінгах, але якщо говорити коротко, то алгоритм підготовки до випробування буде таким:

- Спочатку потрібно заспокоїти тіло.
- Потім заспокойте свої думки.
- Налаштуйте себе на перемогу.

Завдання

1. Розробіть методику одного із занять з використанням будь яких із запропонованих прийомів виходу зі стресових ситуацій.

2. Апробуйте деякі запропоновані вправи. Отрефлексуйте свої переживання.

3. Необхідно взяти аркуш паперу і в довільному порядку перерахувати основні джерела ваших переживань. Потім слід проранжувати всі проблеми - тобто розставити їх у порядку значущості, після чого проаналізувати, до якого типу належить той чи інший стресор. Якщо це стресор першого типу (ви ніяк не можете на нього вплинути) то є сенс зайнятися спортом, аутогенним тренуванням, медитацією або м'язовою релаксацією. Якщо ви віднесли стресор до третього типу, то спробуйте подивитися на нього з іншого боку, застосувавши «методом Робінзона». Герой роману Д. Дефо, опинившись на безлюдному острові, зумів знайти позитивні сторони із сумних обставин свого становища. Він розділив зошит на дві колонки і в лівій частині під заголовком «Зло» записав: «Я закинутий долею на безлюдний острів», а поруч під заголовком «Добро» зазначив: «Але я живий, я не потонув подібно всім моїм товаришам». Якщо ви спробуєте, то напевно виявите чимало світлих сторін у найпохмуріших, на перший погляд, обставини вашого життя. Отрефлексуйте свої переживання.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Базова

1. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с

Допоміжна

1. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.

2. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.

3. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика / М. В. Ковалів // Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – Вип. 1 (1). – С. 163 – 175.

4. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. / Стівен Р. Кові; пер. з англ. О. Любенко. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2012. – 384 с.

5. Методичні рекомендації з надання першої психологічної допомоги переміщеним особам [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://legalspace.org/index.php/ua/korisyres/biblioteka/item/2659-metodychni-rekomendatsii-znadannia-pershoi-psykholohichnoi-dopomohy-peremishchenym-osobam>

6. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті // збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирев. – Львів: Ліга-Прес, 2013. – 90 с.

7. Наугольник Л. Б. Прикладні аспекти психологічного супроводу студентів-психологів ЛьвДУВС // Збірник матеріалів міжнародної науковопрактичної конференції: «Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави»: тези доповідей та повідомлень учасників міжнародної науково-практичної конференції (22 листопада 2013 р.). – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. – 176 с. – С. 383–386.

8. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес // Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (21 – 22 березня 2014 р., м. Одеса). – Одеса: ГО «Південа фундація педагогіки», 2014. – 108 с. – С. 27–30. 57

9. Охременко О. Р. Постстресові розлади / О. Р. Охременко. – К.: Видавництво «Хімджест», 2004. – 102 с.

10. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 272 с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Астахова Катерина Вікторівна

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні вказівки
до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 053 «Психологія»

В авторській редакції

Підписано до розміщення 24.04.2026. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 1,58. Обсяг 0,312 Мб. Зам. № 160/26.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна