

**Міністерство освіти і науки України
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького**

ОСТОПОЛЕЦЬ І. Ю.

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

**методичні рекомендації до практичних занять
для здобувачів вищої освіти**



Запоріжжя – 2026

УДК 159.944.4(075.8)
О-76

*Методичні рекомендації по практичних заняттях з курсу «Психологія стресу»
для здобувачів вищої освіти рекомендовано до друку Вченою радою
факультету фізичної культури, спорту та психології Мелітопольського
державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол №5 від 16.01.2026 р.)*

Автор:

Остополец І. Ю. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Рецензенти:

Астремська І. В. - доктор психологічних наук, професор кафедри психології ННМІ Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Кучеренко Н. С. – кандидат психологічних наук, доцент, в.о. завідувачки кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

Остополец І. Ю. Психологія стресу : методичні рекомендації до практичних заняттях для здобувачів вищої освіти / І. Ю. Остополец. – Запоріжжя : МДПУ ім. Б.Хмельницького, 2026. – 44 с.

© І. Ю. Остополец, 2026
© Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2026

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Практичне заняття 1. Історія розвитку наукової думки про стрес.....	5
Практичне заняття 2. Механізми виникнення і перебігу стресу.....	10
Практичне заняття 3. Причини виникнення стресу.....	14
Практичне заняття 4. Форми стресу та особливості його прояву.....	18
Практичне заняття 5. Фрустрація: особливості виникнення, прояву і подолання.....	23
Практичне заняття 6. Професійний стрес та запобігання його виникнення.....	28
Практичне заняття 7. Шляхи і засоби профілактики стресу та формування стресостійкості особистості.....	33
Індивідуально-самостійна робота (неформальна освіта).....	39
ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗНЯТИ НАПРУГУ І СТРЕС.....	40
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	42

Вступ

Навчальна дисципліна «Психологія стресу» є вибіркоvim компонентом для студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів освіти. Вона спрямована на формування системних теоретичних знань і практичних умінь, необхідних для розуміння природи стресу, закономірностей його виникнення, перебігу та різноманітних форм прояву в умовах сучасного життя. Особлива увага в курсі приділяється аналізу психологічних механізмів стресових реакцій, індивідуальних відмінностей у переживанні стресу, а також чинників, що зумовлюють зниження або підвищення стресостійкості особистості.

Практична значущість дисципліни полягає в оволодінні здобувачами основними підходами до психологічної діагностики стресу, методами його профілактики, подолання та психологічної корекції. У процесі навчання студенти знайомляться з сучасними теоретичними моделями стресу, методичними засобами його оцінювання, а також із прикладними технологіями управління стресом, що ґрунтуються на когнітивних, поведінкових, емоційних і тілесно орієнтованих підходах.

У межах навчальних занять значна увага приділяється формуванню практичних навичок саморегуляції, розвитку емоційної компетентності, усвідомленню власних ресурсів та обмежень, а також опануванню ефективних стратегій стрес-менеджменту. Здобувачі вищої освіти отримують можливість працювати з практичними кейсами, вправами та методичними матеріалами, спрямованими на розвиток адаптивних способів реагування на стресові ситуації в особистісній, професійній та соціальній сферах.

Засвоєння навчальної дисципліни «Психологія стресу» створює підґрунтя для зміцнення особистісних ресурсів, формування стресостійкості та резильєнтності, що є важливими умовами психологічного благополуччя, ефективної професійної діяльності та підвищення якості життя здобувачів вищої освіти в умовах підвищених соціальних і професійних вимог.

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні в здобувачів вищої освіти системних теоретичних знань про психологічну сутність стресу, причини його виникнення та механізми розвитку, а також про основні підходи до психологічної діагностики, психопрофілактики та корекції стресових станів. Важливим результатом опанування дисципліни є набуття практичних навичок, необхідних для надання психологічної допомоги особам, які переживають різні форми стресу та пов'язані з ним дезадаптивні психоемоційні стани.

Завдання навчальної дисципліни:

- вивчення сучасних наукових концепцій стресу та аналіз його впливу на психічне і соматичне здоров'я особистості;
- розгляд причин і закономірностей розвитку стресу, а також чинників, що зумовлюють формування еустресу та дистресу;
- визначення психологічних і психофізіологічних механізмів впливу стресу на емоційні, когнітивні та поведінкові прояви людини;
- засвоєння знань про критерії психологічної діагностики стресових станів і їх основні симптоми;
- аналіз особливостей професійного стресу, а також методів саморегуляції та психологічної допомоги у стресових ситуаціях;
- вивчення проявів психоемоційного напруження, пов'язаного з дією тривалих або інтенсивних стресорів;
- формування навичок професійного психологічного оцінювання та корекції стресових і дезадаптивних станів особистості.

Дисципліна «Психологія стресу» вивчається здобувачами освіти протягом 1 семестру, підсумком якого є **залік**.

Практичне заняття №1

Тема 1. Історія розвитку наукової думки про стрес.

Мета заняття: Сформувати цілісне уявлення про історичний розвиток наукових уявлень щодо природи стресу, проаналізувати еволюцію теоретичних підходів — від ранніх механістичних моделей до сучасних інтегративних концепцій, а також розглянути класифікацію стресових явищ та їх значення в контексті адаптації особистості до змінного середовища.

План:

1. Генеза наукових уявлень про стрес і його природу.
2. Сутність стресу та його різновиди.
3. Основні теорії та наукові концепції стресу.

Ключові слова: стрес, гомеостаз, адаптація, фізіологічна реакція, психологічний стрес, загальний адаптаційний синдром, стадії стресу, тривога, опір, виснаження, дистрес, еустрес, стресори, когнітивна оцінка, копінг, психонейроімунологія, аллостаз, аллостатичне навантаження, психосоматика, психологічна адаптація, життєстійкість.

Питання для самопідготовки

1. Як змінювалися уявлення про природу стресу впродовж історичного розвитку науки?
2. У чому полягає різниця між механістичним та холістичним підходами до розуміння стресу?
3. Який внесок зробив Ганс Сельє у формування вчення про стрес?
4. Що таке загальний адаптаційний синдром і які його стадії?
5. Які існують основні види стресу за впливом на організм?
6. У чому відмінність між еустресом і дистресом?
7. Які основні психологічні теорії пояснюють механізми виникнення стресу?
8. Як когнітивні підходи інтерпретують процес сприйняття та реагування на стресові ситуації?
9. Які сучасні концепції інтегрують біологічні, психологічні та соціальні чинники у розумінні стресу?
10. Чому розуміння історичного контексту розвитку теорій стресу є важливим для сучасної психологічної практики?

Теми доповідей і рефератів

1. Ганс Сельє та формування концепції стресу: наукова спадщина.
2. Історичний розвиток терміну «стрес» у науковому дискурсі.
3. Порівняльний аналіз основних теорій стресу (Сельє, Лазарус, Канон).
4. Критичний огляд механістичних і холістичних моделей стресу.
5. Історичні передумови формування біопсихосоціальної моделі стресу.
6. Становлення стресології як міждисциплінарної галузі знань.

Практичне завдання

Вправа: «Я і стрес»

Мета вправи: Сприяти учасникам у глибшому усвідомленні власних уявлень про стрес, вербалізації ставлення до цього феномену, а також у виявленні індивідуальних труднощів, що переживаються в поточний момент, та наявних внутрішніх ресурсів, які можуть бути використані для подолання стресових ситуацій.

Хід виконання:

Учасникам пропонується створити малюнок на тему «Я і стрес» у будь-якій зручній для них формі – символічній, абстрактній або реалістичній. Головним є щирість у візуальному вираженні власних почуттів, асоціацій та думок, що виникли одразу після оголошення теми. Час на виконання завдання – 4–5 хвилин.

Після завершення малювання викладач поступово ставить низку рефлексивних запитань. Учасники працюють індивідуально - відповідають подумки, без усного обговорення чи письмової фіксації. Після кожного запитання дається 15–40 секунд на можливе доповнення або корекцію малюнку.

Запитання до індивідуального аналізу:

1. Чи використано у вашому зображенні колір? Які кольори переважають? Що вони для вас символізують?
2. Де ви розташували себе на малюнку? Позначте себе літерою «Я».
3. Яким чином ви візуалізували стрес? Як абстракцію, істоту, людину тощо?
4. Яке співвідношення між простором, який займає ваше зображення, та зоною, що символізує стрес? Чим це можна пояснити?
5. Чи використовувалися однакові або подібні кольори при зображенні себе та стресу?

6. Поділіть аркуш подумки на чотири частини. У якій з них знаходиться ваше зображення?

7. Чи присутній на малюнку бар'єр між вами та стресом? За потреби домалуйте те, що могло б вас захистити.

8. Чи зображено опору під ногами? На кого або на що ви спираєтеся в реальному житті? Якщо є значущі люди, які не відображені, – додайте їх.

9. Які свої внутрішні ресурси або сильні сторони ви могли б відзначити у взаємодії зі стресом? Визначте принаймні три.

10. Що ви хотіли б змінити або покращити у своїх реакціях на стрес? Які риси чи обставини цьому заважають?

11. Які додаткові ресурси ви хотіли б ввести у свій образ? Додайте їх на малюнку.

Малюнок може стати особистим ресурсом, інструментом для подальшої рефлексії, допомагаючи усвідомлювати виклики, активізувати внутрішній потенціал і формувати ефективні стратегії саморегуляції. За бажанням учасники можуть використати кольорові маркери або інші художні засоби. Важливо: малюнок не обов'язково показувати іншим, якщо це викликає дискомфорт.

Обговорення: Після завершення роботи учасники об'єднуються у малі групи (по 4–5 осіб) за спільними ознаками зображень або схожими підходами до розуміння поняття «стрес» і подолання стресових ситуацій. У групах бажаючі мають змогу поділитися власними враженнями, відчуттями та думками. Інші учасники слухають, ставлять запитання, доповнюють, не вдаючись до критики.

Обговорюючи ефективні та неефективні підходи до подолання стресу, учасники можуть спиратися як на особистий досвід, так і на спостереження за поведінкою інших. Наприкінці кожна група формулює короткий перелік стратегій або висновків, які можуть бути корисними для зміни власного ставлення до стресових факторів.

Далі всі повертаються до загального кола. Заохочується добровільне обговорення: учасники можуть поділитися своїми емоціями чи висновками, які виникли в ході вправи. Представники підгруп презентують результати роботи.

Рефлексивна частина: Викладач підкреслює, що даний метод доцільно використовувати на початку тренінгу або навчального курсу, адже він активізує праву півкулю головного мозку, відповідальну за образне мислення, тоді як більшість академічної діяльності ґрунтується на логіці, що контролюється лівою півкулею. Саме тому малювання має терапевтичний ефект і широко застосовується у психологічній практиці.

Тестові завдання до теми

1. Яке з наведених тверджень найточніше відображає відмінність між підходом Вальтера Кеннона та Ганса Сельє у вивченні стресу?

А. Кеннон описував лише емоційні аспекти стресу, тоді як Сельє – соціальні.

Б. Кеннон запропонував концепцію адаптаційного синдрому, тоді як Сельє розробив теорію гомеостазу.

В. Кеннон зосереджувався на негайних фізіологічних реакціях («бий або тікай»), а Сельє описав фазовий розвиток стресу.

Г. Обидва вчених заперечували роль емоцій у виникненні стресу.

2. У чому полягає головна критика теорії стресу Ганса Сельє з боку представників когнітивної психології?

А. У запереченні біологічного підґрунтя стресових реакцій.

Б. У відсутності врахування особистісного сприйняття ситуації як стресової.

В. У надмірній увазі до поведінкових реакцій.

Г. У відсутності емпіричного підтвердження концепції.

3. Яка концепція стресу враховує одночасний вплив біологічних, психологічних та соціальних чинників?

А. Поведінкова модель Скіннера

Б. Теорія конфліктів Левіна

В. Біопсихосоціальна модель

Г. Психодинамічна теорія

4. Яке з наведених суджень є найбільш точним щодо терміну «стрес» у контексті наукової термінології?

А. Стрес завжди є негативним явищем, яке порушує гомеостаз.

Б. Стрес — це виключно емоційна реакція на подразник.

В. Стрес — це універсальна неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу.

Г. Стрес виникає лише у випадках реальної загрози.

5. Який внесок зробив Річард Лазарус у сучасне розуміння стресу?

- А. Визначив три стадії адаптаційного синдрому.
- Б. Запровадив поняття «стресора» як фізичного подразника.
- В. Наголосив на ролі когнітивної оцінки ситуації у формуванні стресової реакції.
- Г. Запропонував біохімічну модель стресу.

Психодіагностичне завдання



Здійсніть тестування за Короткою шкалою стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS) і напишіть висновок

Список рекомендованої літератури до теми:

Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. Ліки України. 2021. № 7 (253). С. 32–35. DOI: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660)

Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6 <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

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

Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

Cannon W. B. The Wisdom of the Body. New York : W. W. Norton & Company, 1939. 312 p.

Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. 1936. Vol. 138. P. 32.

Selye H. Stress without distress. Philadelphia : J. B. Lippincott Company, 1974. 171 p.

Практичне заняття №2

Тема 2. Механізми виникнення і перебігу стресу.

Мета заняття: Сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про фізіологічні та психологічні механізми розвитку стресової відповіді організму, розкрити взаємозв'язок нейрофізіологічних, ендокринних, когнітивно-емоційних і поведінкових компонентів стресу, а також сприяти розумінню інтегрованої взаємодії систем організму в умовах стресу.

План:

1. Нейрофізіологічні та ендокринні механізми стресу.
2. Психологічні механізми перебігу стресу: когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.
3. Взаємозв'язок систем організму під час стресу.

Ключові слова: нейрофізіологія, ендокринологія, імунна система, центральна нервова система, гіпоталамус, мигдалеподібне тіло, гіпокамп, префронтальна кора, симпатична нервова система, парасимпатична нервова система, катехоламіни (адреналін, норадреналін), кортизол, когнітивна оцінка ситуації, особистісні характеристики, життєстійкість, копінг-стратегії, психосоматичні розлади, епігенетика.

Питання для самопідготовки

1. Що відбувається в організмі на нейрофізіологічному рівні у відповідь на стресовий стимул?
2. Які гормони найактивніше задіяні у стресовій реакції, і як вони впливають на організм?
3. Як працює гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь у механізмі стресу?
4. У чому полягає різниця між гострим і хронічним стресом з точки зору фізіології?
5. Як когнітивна оцінка ситуації впливає на силу та тривалість стресової реакції?
6. Які емоційні прояви супроводжують різні етапи стресу?
7. Як поведінкові стратегії (наприклад, уникнення чи боротьба) модулюють перебіг стресу?
8. Які системи організму найбільше вразливі до впливу тривалого стресу і чому?

9. Як різні системи організму взаємодіють між собою під час стресової реакції?

10. Які фактори індивідуальної стійкості можуть змінити фізіологічний перебіг стресу?

Теми доповідей і рефератів

1. Аналіз нейрофізіологічних механізмів формування стресової відповіді в організмі людини

2. Дослідження гормональної регуляції стресу та впливу кортизолу й адреналіну на фізіологічні процеси

3. Когнітивні та емоційні чинники у розвитку стресових реакцій особистості

4. Поведінкові аспекти адаптації до стресових ситуацій і оцінка їх ефективності

5. Вивчення системної взаємодії нервової, ендокринної та імунної систем під час стресу

6. Оцінка впливу тривалого стресу на функціональний стан організму людини

Практичне завдання

Вирішіть наступний кейс. Олексій - співробітник офісної компанії. Після напруженого робочого дня, сповненого дедлайнів та комунікацій із клієнтами, він повертається додому з єдиним бажанням — відпочити. Увійшовши до квартири, він виявляє, що в його ванній кімнаті прорвало водопровідну трубу: підлога залита водою, деякі меблі та побутова техніка пошкоджені, вода починає просочуватись до сусідів знизу. Олексій миттєво відчуває внутрішню напругу, серцебиття пришвидшується, дихання стає поверхневим. Він роздратований, не може зосередитись, діє імпульсивно, хаотично телефонує аварійній службі, пробує одночасно зупинити потік води й попередити сусідів.

Завдання до кейсу:

1. Визначте, які фізіологічні процеси активуються в організмі Олексія в момент стресової ситуації.

2. Які гормони, ймовірно, викидаються в кров у цей момент, і яку роль вони відіграють у стресовій реакції?

3. Опишіть можливі когнітивні оцінки Олексія щодо ситуації. Як вони впливають на силу його стресової відповіді?

4. Які емоційні реакції простежуються у кейсі? Які з них є типовими для гострого стресу?
5. Оцініть характер поведінки Олексія. Чи є вона адаптивною? Що можна було б змінити?
6. Які системи організму взаємодіють між собою під час такої стресової реакції? Наведіть приклади.
7. Запропонуйте ефективні стратегії саморегуляції, які могли б допомогти Олексію стабілізувати свій стан.
8. Які особистісні ресурси можуть підвищити здатність Олексія справлятися з такими ситуаціями в майбутньому?

Психодіагностична робота. Виконайте оцінку рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. Бодровим) і зробіть висновки.

Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. С.12 https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf

Тестові завдання

1. **Який гормон виділяється наднирковими залозами під час стресу і є ключовим у тривалому реагуванні?**
 - А. Кортизол
 - Б. Дофамін
 - В. Серотонін
 - Г. Адреналін
2. **Що з наведеного найточніше відображає взаємодію фізіологічних і психологічних механізмів стресу?**
 - А. Підвищення температури тіла внаслідок хвороби
 - Б. Уникання небезпеки лише за рахунок м'язової реакції
 - В. Тривожні думки, що супроводжуються серцебиттям і пітливістю
 - Г. Повна відсутність реакції на зовнішні подразники
3. **Як зазвичай реагує дихальна система під час стресу?**
 - А. Сповільнюється
 - Б. Стає рідшим
 - В. Стає частішим
 - Г. Не змінюється

4. Що найчастіше відбувається з м'язами під час стресу?

- А. Розслаблюються
- Б. Відключаються
- В. Напружуються
- Г. Стають коротшими

5. Яка частина мозку відповідає за швидке реагування на небезпеку (реакція «бий або тікай»)?

- А. Лобова кора
- Б. Амігдала (мигдалина)
- В. Гіпокамп
- Г. Мозочок

Список рекомендованої літератури до теми:

Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2019. 188 с.

Герасименко, Л. О., Скрипніков, А. М., Ісаков, Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. Київ: ВСВ «Медицина». 2023. 120 с.

Даниляк О., Маринець С., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. 2023. Вилучено з <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/download/121/102/>

Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6 <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

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

Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

Фалько Н. М., Остополець І. Ю., Шарапова Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. 2024. №59. С. 57–61. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>

Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту. 2021. №5(1).

Практичне заняття №3

Тема 3. Причини виникнення стресу.

Мета заняття: Забезпечити розуміння студентами природи стресогенних факторів шляхом диференціації їх на суб'єктивні та об'єктивні, сформувати вміння аналізувати індивідуальні особливості реагування на стрес, а також сприяти усвідомленню ролі особистісних характеристик у сприйнятті та переживанні стресових ситуацій.

План:

1. Суб'єктивні причини виникнення стресу.
2. Об'єктивні причини виникнення стресу.
3. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.

Ключові слова: когнітивна оцінка, індивідуальні відмінності, первинна оцінка, вторинна оцінка, копінг, особистісні характеристики, життестійкість, локус контролю, самооцінка, життєві події, соціальні стресори, хронічні стресори, професійний стрес, академічний стрес, травматичні події, дистрес, еустрес, стійкість до стресу, вразливість до стресу, психологічні ресурси, соціальна підтримка.

Питання для самопідготовки

- 1.Що розуміється під поняттям "стресогенний чинник"?
2. У чому полягає різниця між суб'єктивними та об'єктивними причинами стресу?
3. Які психологічні фактори найчастіше виступають суб'єктивними причинами стресу?
4. Які події або обставини можна вважати типовими об'єктивними стресорами?
5. Як впливає особистий досвід на сприйняття ситуації як стресової?
6. Чому одна і та ж ситуація може викликати стрес у однієї людини і не мати такого ефекту в іншій?
7. Яку роль відіграють особистісні риси (наприклад, тривожність, ригідність, екстраверсія) у реагуванні на стрес?
8. Як рівень емоційної стабільності впливає на стресостійкість особистості?
9. У чому полягає взаємозв'язок між самооцінкою та суб'єктивною сприйнятливістю до стресу?

10. Які соціальні чинники можуть посилювати або зменшувати вплив стресогенних подій?

Теми доповідей і рефератів

1. Аналіз суб'єктивних чинників виникнення стресу у контексті особистісного сприйняття.
2. Об'єктивні соціально-побутові та професійні стресори сучасної людини.
3. Роль індивідуально-психологічних особливостей у реагуванні на стресові ситуації.
4. Психофізіологічні передумови підвищеної вразливості до стресу.
5. Вплив життєвого досвіду, цінностей та очікувань на сприйняття стресогенних факторів.
6. Гендерні та вікові особливості причин і сприйняття стресу.

Практичне завдання

Вправа: Аналіз індивідуальних причин стресу на основі самопостереження

Мета: Сприяти розвитку здатності розпізнавати власні суб'єктивні та об'єктивні стресогенні чинники, усвідомлювати роль особистісних особливостей у сприйнятті та переживанні стресу.

Хід виконання: Пригадайте три ситуації зі свого повсякденного життя, які викликали у вас відчутний стрес і опишіть їх.

Ситуація 1: ...

Ситуація 2: ...

Ситуація 3: ...

Для кожної ситуації дайте відповіді на запитання:

Що саме стало причиною стресу? Це об'єктивний чинник (зовнішня подія) чи суб'єктивний (внутрішнє сприйняття)?

Які емоції ви переживали?

Яка була ваша перша реакція (фізична, емоційна, поведінкова)?

Як ваші особистісні риси (наприклад, тривожність, самоконтроль, імпульсивність) вплинули на силу та перебіг стресу?

Що допомогло або могло б допомогти впоратись зі стресом у цій ситуації?

Підсумок: Зробіть короткий висновок (5–7 речень) про те, які чинники найчастіше викликають у вас стрес. Визначте три власні ресурси, які допомагають вам краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Психодіагностична робота



Проведіть тестування за Шкалою психологічного дистресу Кесслера і зробіть висновки.

Тестові завдання до теми

1. У контексті транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, ключовою умовою перетворення зовнішньої події на стресор є:

- А. Інтенсивність фізіологічної реакції організму
- Б. Об'єктивна небезпечність ситуації
- В. Суб'єктивна когнітивна оцінка події як загрозової або такої, що перевищує ресурси особистості
- Г. Частота повторення стресової ситуації

2. Яке твердження найбільш коректно відображає співвідношення суб'єктивних та об'єктивних причин стресу в сучасній психології?

- А. Об'єктивні причини завжди є первинними щодо суб'єктивних
- Б. Об'єктивні фактори набувають стресогенного значення лише через призму індивідуального сприйняття
- В. Суб'єктивні причини є наслідком виключно фізіологічних процесів
- Г. Суб'єктивні та об'єктивні причини не взаємодіють між собою

3. Який із наведених прикладів найбільш точно ілюструє домінування суб'єктивних причин у виникненні стресу за відсутності значного об'єктивного навантаження?

- А. Тривале перебування в умовах воєнної небезпеки

Б. Інтерпретація нейтрального зауваження викладача як особистісної поразки

В. Різка зміна кліматичних умов

Г. Надмірна кількість професійних обов'язків

4. Індивідуальні відмінності в реагуванні на однакові стресові події насамперед пояснюються:

А. Єдністю соціальних умов розвитку особистості

Б. Рівнем фізичного здоров'я людини

В. Особливостями особистісних рис, попереднього досвіду та сформованих стратегій подолання

Г. Віковими характеристиками без урахування психологічних чинників

5. Яке твердження є науково обґрунтованим щодо ролі особистісних характеристик у переживанні стресу?

А. Особистісні риси не впливають на інтенсивність стресу

Б. Стресові реакції повністю визначаються зовнішніми обставинами

В. Особистісні характеристики опосередковують сприйняття подій та визначають характер і силу стресової реакції

Г. Роль особистості у стресі проявляється лише в екстремальних ситуаціях

Список рекомендованої літератури до теми:

Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2019. 188 с.

Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6 <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

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

Салига Ю., Сабо Ш., Сабо К., Заячківська О. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Праці Наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Львів : Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, 2019. Т. 57, № 2. С. 157–160.

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

Практичне заняття №4

Тема 4. Форми стресу та особливості його прояву.

Мета заняття: сформувати у студентів системне уявлення про основні форми та різновиди стресу залежно від його природи, тривалості й характеру впливу на особистість; розвинути здатність аналізувати фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви стресу, диференціювати еустрес і дистрес та виявляти ознаки дезадаптивних реакцій та ризиків порушення психічного й соматичного здоров'я.

План:

1. Класифікація форм стресу за природою та тривалістю (гострий, хронічний, епізодичний гострий стрес).
2. Види стресу залежно від впливу на людину.
3. Специфічні прояви стресу: фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові індикатори.

Ключові слова: гострий стрес, хронічний стрес, епізодичний гострий стрес, еустрес, дистрес, травматичний стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фізіологічні прояви, психосоматичні розлади, кардіоваскулярні зміни, ендокринні порушення, імуносупресія, емоційні прояви, тривога, гнів, депресія, апатія, когнітивні прояви, порушення пам'яті, порушення концентрації, прийняття рішень, поведінкові прояви, зміни сну, апетиту, соціальна ізоляція, агресія, дезадаптивні копінгові стратегії, вигорання, адаптаційний синдром, фази стресу.

Питання для самопідготовки

1. У чому полягає відмінність між гострим, хронічним та епізодичним гострим стресом за тривалістю й механізмами впливу на організм?
2. Як адаптаційний синдром Г. Сельє пояснює динаміку розвитку стресової реакції та її фаз?
3. Які критерії використовуються для розмежування еустресу та дистресу в сучасній психології?
4. Які основні фізіологічні механізми лежать в основі стресової реакції організму?
5. Які кардіоваскулярні, ендокринні та імунні зміни найчастіше спостерігаються при хронічному стресі?

6. Яким чином стрес впливає на емоційний стан особистості та формування тривожних і депресивних проявів?
7. Які когнітивні порушення є типовими для тривалого стресового навантаження та як вони впливають на прийняття рішень?
8. Як проявляються поведінкові індикатори стресу у повсякденному житті людини?
9. У чому полягає специфіка травматичного стресу та його відмінність від інших форм стресу?
10. Які психологічні та соматичні ознаки можуть свідчити про розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР)?
11. Яку роль відіграють копінгові стратегії у подоланні стресу та які з них є дезадаптивними?
12. Як хронічний стрес пов'язаний із розвитком синдрому емоційного вигорання та психосоматичних розладів?

Теми доповідей і рефератів

1. Теоретичні підходи та їх порівняльний аналіз до класифікацій форм стресу в сучасній психології.
2. Еустрес і дистрес як полярні прояви стресу: психологічні механізми та наслідки для особистості.
3. Емоційні та когнітивні прояви хронічного стресу та їх вплив на психічне здоров'я і професійну діяльність людини.
5. Поведінкові індикатори стресу та дезадаптивні копінгові стратегії у сучасних умовах життя.
6. Травматичний стрес і посттравматичний стресовий розлад: психологічні особливості, прояви та соціальні наслідки.

Практичне завдання

Вправа «Сканування стресу» (тілесно-орієнтована техніка)

Мета вправи: сприяти усвідомленню студентами тілесних проявів різних форм стресу та їхнього взаємозв'язку з емоційними, когнітивними й поведінковими реакціями; сформувати навички самоспостереження за фізіологічними індикаторами стресу та підвищити рівень тілесної усвідомленості як ресурсу саморегуляції.

Інструкція:

1. Займіть зручне положення — сидячи або стоячи, так щоб ваше тіло відчувало опору й відносний комфорт. Якщо це можливо, поставте обидві стопи на підлогу, вирівняйте спину, розслабте плечі.

2. Спрямуйте увагу на дихання. Зробіть кілька повільних вдихів і видихів, не змінюючи ритм спеціально, лише спостерігаючи за тим, як повітря входить і виходить.

3. Поступово почніть «сканувати» своє тіло, переводячи увагу від однієї частини до іншої. Не намагайтеся нічого змінювати — ваше завдання лише помічати відчуття.

4. Зосередьтеся на області голови та обличчя. Зверніть увагу на лоб, очі, щелепи: чи є там напруга, стискання, важкість або, навпаки, розслаблення.

5. Переведіть увагу на шию та плечі. Відмітьте, чи відчуваєте напруження, тиск, біль або скутість у цій зоні.

6. Зосередьтеся на грудній клітці та диханні. Зверніть увагу на глибину вдиху, ритм дихання, можливе відчуття стискання або дискомфорту.

7. Переведіть увагу на живіт. Зафіксуйте будь-які відчуття — напруження, тепло, холод, рух або пульсацію.

8. Спрямуйте увагу на руки — від плечей до кистей. Відмітьте, чи є в них напруга, тремтіння або важкість.

9. Перейдіть до ніг і стоп. Зверніть увагу на контакт стоп із підлогою, на відчуття опори, стабільності або напруження.

10. Завершуючи сканування, зверніть увагу на ті зони тіла, де напруга відчувалася найінтенсивніше, та зафіксуйте це для себе.

Після виконання вправи дайте відповідь (письмово):

- у яких частинах тіла ви найсильніше відчули прояви стресу;
- з якою формою стресу це може бути пов'язано (гострий, хронічний, епізодичний);
- які емоції супроводжували ці тілесні відчуття.

Поверніться увагою до аудиторії, зробіть кілька глибших вдихів і видихів та завершіть вправу.

Нагадування для студентів: У цій вправі немає правильних чи неправильних відчуттів. Важливою є лише уважність до сигналів власного тіла та їх усвідомлення.

Тестові завдання до теми

1. Яка ознака є визначальною для розмежування гострого та хронічного стресу?

- А. Суб'єктивна оцінка події
- Б. Тривалість і повторюваність дії стресора
- В. Сила емоційної реакції
- Г. Наявність когнітивних порушень

2. Епізодичний гострий стрес найчастіше характеризується:

- А. Безперервною дією одного стресора
- Б. Частими короткотривалими стресовими епізодами, що повторюються
- В. Повною дезадаптацією організму
- Г. Формуванням ПТСР

3. Яке твердження найбільш точно відображає психологічну сутність еустресу?

- А. Еустрес завжди супроводжується виснаженням
- Б. Еустрес не має фізіологічних проявів
- В. Еустрес мобілізує ресурси особистості та сприяє ефективній адаптації
- Г. Еустрес є різновидом травматичного стресу

4. Який прояв є найбільш характерним саме для когнітивного рівня стресової реакції?

- А. Порушення сну
- Б. Підвищена м'язова напруга
- В. Зниження концентрації уваги та труднощі прийняття рішень
- Г. Соціальна ізоляція

5. Яке твердження є науково обґрунтованим щодо зв'язку стресу з емоційним вигоранням?

- А. Вигорання не пов'язане зі стресом
- Б. Вигорання виникає лише за умов гострого стресу
- В. Тривалий дистрес є одним з провідних чинників розвитку синдрому емоційного вигорання
- Г. Вигорання є виключно особистісною характеристикою



Проведіть тестування за Шкалою сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) та зробіть висновки

Список рекомендованої літератури до теми:

Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2019. 188 с.

Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій за різних рівнів стресу в юнацькому віці // Наукові записки. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 52–57. DOI: [10.32782/cusu-psy-2023-1-7](https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7).

Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник : Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6 <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

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

Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.3.6>

Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.

Maddi S.R., Kobasa S.C. The hardy executive: health under stress. Pacific Grove, CA, 2004. 456 p.

Selye H. Stress without Distress. Philadelphia, PA: Lippincott, 1974. 178 p.

Практичне заняття №5

Тема 5. Фрустрація: особливості виникнення, прояву і подолання.

Мета заняття: сформувати у студентів цілісне уявлення про фрустрацію як психологічний феномен, її причини, види, механізми виникнення та основні форми фрустраційної поведінки. Розвинути здатність аналізувати фрустраційні реакції особистості, їх наслідки для адаптації й психічного здоров'я, а також опанувати шляхи та засоби розвитку толерантності до фрустрації.

План:

1. Поняття фрустрації та її сутність.
2. Види та джерела фрустрації.
3. Форми фрустраційної поведінки та її наслідки.
4. Шляхи та засоби розвитку толерантності до фрустрації.

Ключові слова: фрустрація, фрустратор, фрустраційна ситуація, фрустраційна реакція, перешкода, потреба, мотив, ціль, агресія, регресія, фіксація, апатія, сублімація, витіснення, захисні механізми, толерантність до фрустрації, зовнішні фрустратори, внутрішні фрустратори, емоційна нестабільність, адаптація, дезадаптація, конфлікт, тривога.

Питання для самопідготовки

1. У чому полягає психологічна сутність фрустрації та які умови її виникнення?
2. Яку роль відіграють потреби, мотиви та цілі у формуванні фрустраційної ситуації?
3. Як співвідносяться поняття «фрустратор», «перешкода» та «фрустраційна реакція»?
4. Які існують види фрустрації залежно від джерела та характеру фрустратора?
5. Чим відрізняються зовнішні та внутрішні фрустратори?
6. Які основні форми фрустраційної поведінки виділяють у психології та в чому полягає їх специфіка?
7. Які психологічні захисні механізми активізуються у ситуації фрустрації?
8. Яким чином фрустрація може призводити до дезадаптації та зростання тривожності?

9. Що таке толерантність до фрустрації та які чинники впливають на її рівень?

10. Які психологічні методи й техніки сприяють подоланню фрустраційних станів і розвитку адаптивної поведінки?

Теми доповідей і рефератів

1. Фрустрація як психологічний феномен у сучасних наукових підходах
2. Джерела та види фрустрації у життєдіяльності особистості
3. Форми фрустраційної поведінки та їх наслідки для адаптації людини
4. Захисні механізми особистості у ситуації фрустрації
5. Взаємозв'язок фрустрації, тривоги та міжособистісного конфлікту
6. Розвиток толерантності до фрустрації як умова психологічної стійкості

Практичне завдання

Вирішіть наступний кейс. Чоловік і жінка перебувають у тривалих близьких стосунках. Протягом останніх місяців між ними почали виникати регулярні конфлікти через різні очікування щодо спільного майбутнього, розподілу обов'язків і способів проведення вільного часу. Кожна зі сторін відчуває, що її потреби та позиція не почуті й не враховані.

З часом у чоловіка з'являється відчуття постійного напруження, роздратування та внутрішнього протесту. Він часто уникає розмов, накопичує образи, іноді реагує різкими словами або відстороненням. У жінки зростає тривога, виникають думки про власну непотрібність і страх втрати стосунків, вона намагається контролювати ситуацію через часті з'ясування стосунків, що ще більше загострює конфлікт.

Обидві сторони відчують фрустрацію через неможливість задовольнити важливі міжособистісні потреби в близькості, прийнятті та взаєморозумінні.

Завдання:

1. Визначте фрустраційну ситуацію та ключові потреби кожної зі сторін конфлікту.
2. Назвіть фрустратори та класифікуйте їх як зовнішні або внутрішні.
3. Опишіть фрустраційні реакції кожного учасника конфлікту на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

4. Визначте домінуючі форми фрустраційної поведінки у кожної сторони.
5. Сформулюйте можливі автоматичні думки обох учасників конфлікту.
6. Проаналізуйте ці думки з позицій КПТ, визначивши когнітивні викривлення.
7. Запропонуйте альтернативні, більш адаптивні когнітивні інтерпретації ситуації.
8. Сформулюйте конструктивні стратегії подолання фрустрації та зниження конфліктності у стосунках.
9. Зробіть висновок щодо рівня толерантності до фрустрації у кожного з партнерів та шляхів її розвитку.

Під час аналізу кейсу зверніть увагу на взаємозв'язок між незадоволеними потребами, когнітивними інтерпретаціями поведінки партнера та емоційно-поведінковими реакціями. Оцініть, як зміна сприйняття ситуації може знизити фрустрацію та сприяти конструктивному вирішенню міжособистісного конфлікту.

Очікуваний результат

Опрацювання кейсу допомагає студентам зрозуміти механізми виникнення фрустрації в міжособистісних конфліктах, розвинути навички КПТ-аналізу та сформувати здатність до побудови адаптивних моделей взаємодії.

Психодіагностична робота



Виконайте тест вивчення фрустраційних реакцій (методика С.Розенцвейга) і зробіть висновки

Тестові завдання до теми

1. У психологічному розумінні фрустрація виникає насамперед у ситуації, коли:

А. Особистість переживає сильні негативні емоції

- Б. Людина стикається з будь-яким зовнішнім обмеженням
- В. Заблоковано досягнення значущої мети або задоволення актуальної потреби
- Г. Виникає внутрішній конфлікт між мотивами

2. Яке твердження найбільш коректно відображає відмінність між фрустрацією та стресом:

- А. Фрустрація є різновидом хронічного стресу
- Б. Фрустрація пов'язана з блокуванням цілі, тоді як стрес може виникати без прямої перешкоди
- В. Стрес завжди передує фрустрації
- Г. Фрустрація має виключно емоційний характер

3. Яка форма фрустраційної поведінки найбільш імовірна у ситуації тривалого міжособистісного конфлікту з неможливістю його відкритого вирішення:

- А. Сублімація
- Б. Фіксація на проблемі з емоційним виснаженням
- В. Регресія
- Г. Імпульсивна агресія

4. Яке з наведених тверджень є науково обґрунтованим щодо толерантності до фрустрації:

- А. Вона є стабільною вродженою рисою
- Б. Вона формується виключно в дитячому віці
- В. Вона може розвиватися через усвідомлення, когнітивну гнучкість та адаптивні копінг-стратегії
- Г. Вона не пов'язана з рівнем тривожності

5. Яка когнітивна установка найбільше сприяє зростанню фрустрації у міжособистісних конфліктах:

- А. Визнання обмежень власного контролю
- Б. Очікування, що інші повинні повністю відповідати моїм потребам і очікуванням
- В. Готовність до компромісу

Г. Усвідомлення множинності можливих рішень

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Мостова Т. О. Психологічні умови подолання професійної фрустрованості вчителів початкової школи в процесі реформування освіти : дис. ... д-ра філософії : 19.00.07. Запоріжжя, 2024.
2. Новак А. Фрустраційна толерантність // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2023. № 5 (61). С. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.2>
3. Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>
4. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Фалько Н. М., Остополец І. Ю., Шарапова Ю. В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості // Габітус. 2024. № 59. С. 57–61. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/59-2024.pdf>
6. Ostopolets, I. (2024). Psychocorrection of teacher's frustration using the
7. means of deep psychological cognition of the psyche. У I. Ostopolets, H. Varina, & O. Kovalova (Eds.), Preservation of mental health and actualization of individual resilience in conditions of uncertainty. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole. – P. 222–241.
8. Rosenzweig S. Aggressive Behavior and the Rosenzweig Picture–Frustration Study. New York : Praeger Publishers, 1978. 164 p.

Практичне заняття №6

Тема 6. Професійний стрес та запобігання його виникнення.

Мета заняття: сформувати у студентів цілісне уявлення про сутність професійного стресу, його основні концепції та чинники виникнення, зокрема у контексті професійного вигорання як форми хронічного стресу. Розвинути здатність аналізувати прояви та стадії професійного вигорання, а також опанувати ефективні засоби профілактики професійного стресу й підтримання професійної ефективності та життєстійкості.

План:

1. Сутність та концепції професійного стресу.
2. Професійне вигорання як форма хронічного професійного стресу.
3. Чинники виникнення професійного стресу та вигорання.
4. Засоби запобігання та профілактики професійного стресу та вигорання.

Ключові слова: професійний стрес, стресори робочого середовища, рольовий конфлікт, професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, цинізм, зниження особистих досягнень, трикомпонентна модель вигорання, стадії вигорання, перфекціонізм, стиль керівництва, корпоративна культура, соціальна підтримка, тайм-менеджмент.

Питання для самопідготовки

1. У чому полягає психологічна сутність професійного стресу та його відмінність від загального стресу
2. Які основні концепції професійного стресу представлені в сучасній психології
3. Які стресори робочого середовища найчастіше зумовлюють розвиток професійного стресу
4. Як рольовий конфлікт і тайм-пресинг впливають на психоемоційний стан працівника
5. У чому полягає сутність професійного вигорання як форми хронічного професійного стресу
6. Які основні компоненти трикомпонентної моделі професійного вигорання
7. Які індивідуально-психологічні чинники підвищують ризик розвитку професійного вигорання

8. Яку роль відіграють стиль керівництва та корпоративна культура у формуванні професійного стресу
9. Які групи професій мають підвищений ризик розвитку професійного стресу та вигорання
10. Які психологічні та організаційні засоби є найбільш ефективними у профілактиці професійного стресу

Теми доповідей і рефератів

1. Теоретичні підходи та моделі професійного стресу у сучасних умовах праці.
2. Професійне вигорання як форма хронічного стресу, його психологічні механізми та наслідки
3. Трикомпонентна модель професійного вигорання та її аналіз
4. Роль індивідуальних чинників у виникненні професійного стресу та вигорання
5. Організаційні фактори професійного стресу
6. Профілактика професійного стресу та вигорання.

Практичне завдання

Вирішіть практичний кейс. Психологиня працює у соціальній установі, що надає допомогу людям у кризових життєвих обставинах. Протягом останнього року її професійне навантаження суттєво зросло через збільшення кількості клієнтів, нестачу кадрів та високий рівень емоційної залученості у роботу. Часто доводиться працювати в умовах дефіциту часу, приймати складні рішення та мати справу з інтенсивними емоційними переживаннями клієнтів.

З часом вона почала відчувати постійну втому, емоційне виснаження та зниження задоволення від роботи. З'явилися ознаки цинізму у ставленні до клієнтів, роздратування через дрібниці, труднощі з концентрацією уваги. Вона дедалі частіше відкладає робочі завдання, уникає професійного спілкування з колегами та відчуває сумніви щодо власної професійної компетентності.

1. Визначте основні стресори робочого середовища, представлені у кейсі.
2. Проаналізуйте прояви професійного стресу на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.
3. Визначте, які компоненти професійного вигорання проявляються у ситуації, спираючись на трикомпонентну модель.

4. Проаналізуйте індивідуально-психологічні та організаційні чинники, що сприяли розвитку професійного стресу.
5. Оцініть рівень ризику подальшого професійного вигорання.
6. Запропонуйте комплекс заходів профілактики професійного стресу, що включає:
 - індивідуальні психологічні стратегії;
 - організаційні заходи;
 - ресурси соціальної підтримки.
7. Зробіть висновок щодо можливостей відновлення професійної ефективності та психологічного благополуччя.

Під час аналізу кейсу зверніть увагу на взаємозв'язок між хронічним професійним стресом, емоційним виснаженням та зниженням професійної ефективності. Обґрунтуйте запропоновані профілактичні заходи з позицій психології стресу та професійного здоров'я.

Очікуваний результат

Опрацювання кейсу дозволяє студентам інтегрувати теоретичні знання про професійний стрес і вигорання з практичними навичками аналізу професійних ситуацій, розвинути вміння прогнозувати ризики та формувати ефективні стратегії профілактики професійного стресу.

Психодіагностична робота



Проведіть тестування за Шкалою професійного вигорання К. Масlach і зробіть висновки.

Тестові завдання до теми

1. Професійний стрес у сучасній психології найчастіше розглядається як:

- А. Реакція організму виключно на фізичні навантаження
- Б. Тимчасовий емоційний стан, що не має тривалих наслідків
- В. Стан напруження, що виникає внаслідок невідповідності між професійними вимогами та ресурсами особистості

Г. Особистісна риса, притаманна певним професіям

2. Яке поєднання чинників є найбільш стресогенним у професійному середовищі:

- А. Висока автономія та гнучкий графік
- Б. Чітко визначені ролі та стабільні вимоги
- В. Рольовий конфлікт, тайм-пресинг та дефіцит соціальної підтримки
- Г. Наявність професійного зростання

3. Згідно з трикомпонентною моделлю професійного вигорання, деперсоналізація проявляється насамперед у:

- А. Фізичному виснаженні та соматичних скаргах
- Б. Зниженні професійної мотивації
- В. Формуванні емоційно відстороненого, цинічного ставлення до клієнтів або колег
- Г. Погіршенні когнітивних функцій

4. Яка група працівників має підвищений ризик розвитку професійного вигорання:

- А. Особи з низьким рівнем відповідальності
- Б. Працівники з мінімальною емоційною взаємодією
- В. Представники допомагаючих професій з високим рівнем емоційної залученості
- Г. Працівники з чітко нормованим робочим часом

5. Який підхід є найбільш ефективним у профілактиці професійного стресу та вигорання:

- А. Орієнтація виключно на індивідуальні релаксаційні техніки
- Б. Усунення лише організаційних стресорів
- В. Комплексне поєднання індивідуальних, соціальних та організаційних заходів профілактики
- Г. Ігнорування перших ознак професійного напруження

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Колтунович Т. А. Сутність і співвідношення понять «професійне вигорання» та «професійний стрес» // Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. 2014. Вип. 11. С. 142–151.

2. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний

університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с. ISBN 978-617-7346-77-6. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi84/0063997.pdf>

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

4. Теренда Н. О., Павлів Т. Б., Теренда О. А. Професійне вигорання – одна з невирішених проблем системи охорони здоров'я // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2021. № 2. С. 29–33.

5. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми // Молодий вчений. 2020. № 10 (86). С. 293–296. DOI: 10.32839/2304-5809/2020-10-86-60.

6. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 110–119.

Практичне заняття №7

Тема 7. Шляхи і засоби профілактики стресу та формування стресостійкості особистості

Мета заняття: сформувати у студентів системне уявлення про концептуальні засади профілактики стресу на первинному, вторинному та третинному рівнях; розвинути здатність застосовувати індивідуальні когнітивні, поведінкові та фізіологічні стратегії управління стресом; поглибити розуміння організаційних і соціальних аспектів профілактики стресу та сприяти формуванню стресостійкості й резильєнтності як ключових ресурсів психологічної адаптації.

План:

1. Концептуальні засади профілактики стресу: Первинна, вторинна та третинна профілактика.
2. Індивідуальні стратегії профілактики та управління стресом: Когнітивні, поведінкові та фізіологічні техніки саморегуляції.
3. Організаційні та соціальні аспекти профілактики стресу.
4. Формування стресостійкості та резильєнтності.

Ключові слова: профілактика стресу, управління стресом, стресостійкість, резильєнтність, копінг-стратегії, первинна профілактика, вторинна профілактика, третинна профілактика, техніки саморегуляції, когнітивна реструктуризація, релаксація, дихальні вправи, медитація, майндфулнес, тайм-менеджмент, фізична активність, здоровий спосіб життя, соціальна підтримка, організаційний стрес, психологічна допомога, психогігієна, адаптація, емоційний інтелект, самоусвідомлення, відновлення ресурсів.

Питання для самопідготовки

1. У чому полягає сутність первинної, вторинної та третинної профілактики стресу?
2. Які психологічні механізми лежать в основі ефективної профілактики стресу?
3. Які індивідуальні когнітивні стратегії управління стресом є найбільш ефективними?
4. Яку роль відіграють поведінкові техніки у профілактиці стресових станів?

5. Які фізіологічні методи саморегуляції сприяють зниженню рівня стресу?
6. Як майндфулнес та медитативні практики впливають на стресостійкість?
7. Яку роль відіграють соціальна підтримка та міжособистісні ресурси у подоланні стресу?
8. Яким чином організаційні умови можуть як знижувати, так і підвищувати рівень стресу?
9. Що таке резильєнтність та як вона пов'язана зі стресостійкістю?
10. Які психологічні умови сприяють відновленню особистісних ресурсів після стресу?

Теми доповідей і рефератів

1. Індивідуальні стратегії управління стресом.
2. Роль майндфулнес та медитативних практик у профілактиці стресу
3. Соціальна підтримка як ресурс профілактики та подолання стресових станів
4. Організаційні чинники профілактики стресу в професійному середовищі
5. Формування стресостійкості та резильєнтності як умова психологічного благополуччя

Практичне завдання

Вправа «Коло контролю»

Мета вправи: розвинути навички усвідомленого розрізнення того, що людина може контролювати у стресовій ситуації, а що не піддається її впливу, зменшити емоційну напругу та підвищити відчуття психологічної ефективності через фокус на керованих діях.

- Форма роботи індивідуальна з подальшим обговоренням у парі або малій групі

- Тривалість 20–25 хвилин

- Матеріали аркуш А4 або зошит, ручка

Інструкція:

Оберіть одну актуальну або типову для вас стресову ситуацію. Запишіть її одним реченням, наприклад: конфлікт у стосунках; навантаження на роботі чи навчанні; невизначеність планів; проблеми зі здоров'ям у родині тощо.

Ваше завдання не оцінювати ситуацію як добру чи погану, а чітко відокремити те, на що ви реально впливаєте, від того, що не залежить від вас. Це допомагає зменшити дистрес і перетворити напруження на конкретний план дій.

Процедура виконання

Крок 1. Намалюйте на аркуші два кола одне в одному. Внутрішнє коло назвіть «Мій контроль», а зовнішнє – «Поза моїм контролем».

Крок 2. Запишіть усе, що стосується ситуації, але не залежить від вас, наприклад: рішення іншої людини; минулі події; погода; поведінка клієнтів або керівництва; економічні обставини; часові обмеження, які неможливо змінити тощо. Важливо записувати реалістично, без узагальнень типу «все погано» або «нічого не зміниться».

Крок 3. Запишіть конкретні речі, на які ви можете вплинути, наприклад: моя реакція і вибір слів; спосіб комунікації; план дій і пріоритети; те, як я організую час; звернення по допомогу; режим сну і відновлення; межі та правила взаємодії тощо. Внутрішнє коло має містити саме дії або вибори, а не загальні бажання

Крок 4. Намалюйте стрілку від внутрішнього кола до зовнішнього і підпишіть «Зона впливу». У цій частині запишіть, як ви можете вплинути на зовнішні фактори опосередковано, наприклад: домовитися про правила взаємодії; подати запит або прохання; зібрати інформацію; змінити формат співпраці; підготуватися до розмови тощо.

Крок 5. Поставте біля кожного пункту у внутрішньому колі позначку:

- зроблю сьогодні
- зроблю цього тижня
- потребує підготовки

Це переводить вправу у практичний план профілактики стресу

Крок 6. Складіть короткий план з трьох конкретних кроків, наприклад: 1) зроблю одну дію з внутрішнього кола сьогодні; 2) запланую одну дію цього тижня; 3) визначу один ресурс або підтримку, яку залучу найближчим часом.

Під час саморефлексії дайте відповіді на запитання: 1. Які пункти у зовнішньому колі викликали найбільше напруження? 2. На чому ви раніше фокусувалися більше на контролі чи на неконтрольованому? 3. Який один пункт із внутрішнього кола найбільше знижує напругу вже зараз? 4 Яку нову думку про ситуацію ви сформулювали після вправи? Напишіть висновки.

Вправа «Коло контролю» допомагає зменшити інтенсивність дистресу через переключення уваги з некерованих факторів на конкретні керовані дії. Регулярне використання техніки підвищує стресостійкість, розвиває

відповідальне ставлення до власних реакцій і підтримує адаптивну поведінку в умовах невизначеності та конфлікту.

Психодіагностична робота



Виконайте тест і напишіть висновок щодо отриманих результатів. - Коротка шкала стійкого подолання труднощів (Brief Resilient Coping Scale, BRCS)

Тестові завдання до теми

1. Первинна профілактика стресу в психології спрямована насамперед на:

- А. Подолання наслідків хронічного стресу
- Б. Запобігання виникненню стресу шляхом зменшення або усунення стресорів
- В. Психотерапевтичну допомогу особам із дезадаптацією
- Г. Реабілітацію після психосоматичних порушень

2. Яке твердження найбільш коректно відображає відмінність між вторинною та третинною профілактикою стресу?

- А. Вторинна профілактика застосовується лише в організаціях
- Б. Третинна профілактика не пов'язана з психологічною допомогою
- В. Вторинна профілактика спрямована на раннє виявлення стресових реакцій, а третинна - на подолання їхніх наслідків
- Г. Вторинна та третинна профілактика є ідентичними

3. Яка з наведених технік належить до когнітивних стратегій управління стресом?

- А. Прогресивна м'язова релаксація
- Б. Дихальні вправи
- В. Когнітивна реструктуризація автоматичних думок
- Г. Аеробна фізична активність

4. Який чинник відіграє ключову роль у формуванні стресостійкості та резильєнтності особистості?

- А. Повна відсутність стресових подій у житті
- Б. Виключно високий рівень інтелекту
- В. Здатність ефективно відновлювати особистісні ресурси після стресу
- Г. Уникання складних життєвих ситуацій

5. Який підхід є найбільш ефективним у довготривалій профілактиці стресу:

- А. Використання лише релаксаційних технік
- Б. Орієнтація виключно на індивідуальну саморегуляцію
- В. Комплексне поєднання індивідуальних, соціальних та організаційних заходів
- Г. Ігнорування перших ознак перевантаження

Список рекомендованої літератури до теми:

1. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. 2023. № 49. С. 90–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>
2. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. № 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
3. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12>
4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.

5. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 82–87.
6. Мілютіна К. Л., Гудир Д. В. Ефективність використання наративної терапії з метою підвищення резильєнтності молоді. Габітус. 2022. № 44. С. 34–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.5>
7. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience // European Psychologist. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
8. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity // Ecology and Society. 2018. Vol. 23, No. 4. Art. 34. DOI: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Індивідуально-самостійна робота (неформальна освіта)

1. Для виконання завдання самостійної роботи необхідно зареєструватися на платформі PROMETHEUS - <https://courses.prometheus.org.ua/dashboard> і виконати завдання курсу «Психологія стресу і способи боротьби з ним» (безкоштовно)



Якщо здобувач виконує всі завдання правильно, в кінці проходження курсу формує сертифікат (іменний) і прикріплює на Мудл.

ВПРАВИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗНЯТИ НАПРУГУ І СТРЕС



Безпечне самонавіювання для зменшення стресу



Техніка зниження тривожності. | Прогресивна м'язова релаксація за Е.Джекобсоном



П'ять НЕтипових способів подолати тривогу за допомогою арттерапії



Вправа «Самопідтримка»



Вправа «Рахуй своє дихання»**Вправа «Самодопомога при істеричі»****Медитація від стресу, тривожності та страху****Медитація «Заземлення» □ Від стресу та тривоги****□ Афірмації спокою. □ Заспокоєння. □ Антистрес.**

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2019. 188 с.
2. Остополець І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навч. посіб. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. 179 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
5. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2018. 165 с.
6. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2019. 228 с.
7. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2019. 216 с.

Додаткова:

8. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 110 с.
9. Валушко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2018. 106 с.
10. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. 2023. № 49. С. 90–94. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.15>
11. Гоцуляк Н. Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання [Електронний ресурс] / Н. Є. Гоцуляк. Збір. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. 2015. № 1. С. 378-390. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2015_1_31 - (Серія: Педагогічні та психологічні науки).
12. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. № 64. С. 62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

13. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 79–85. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-12>
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2020. 219 с.
15. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127.
16. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/klymchuk-mono2020.pdf>
17. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3. Консультативна психологія і психотерапія. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
18. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. Наукові записки Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 82–87.
19. Мілютіна К. Л., Гудир Д. В. Ефективність використання наративної терапії з метою підвищення резильєнтності молоді. Габітус. 2022. № 44. С. 34–40. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.44.5>
9. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
10. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник / Миколаїв: Іліон, 2018. – 298 с.
11. Музиченко І. В. Психологічна травма: аналіз проблеми та шляхи подолання / І. В. Музиченко // Роль психологічної служби системи вищої освіти України у час суспільних трансформацій : матер. Всеукр. наук.- практ. конф. (Львів, 19-20 травня 2017 р.) – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. – С.119-123.
12. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. – Київ, 2018. – 208 с.

13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с.
14. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. – Київ, 2018. – 236 с.
15. Смольська, Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2022. (4). 113–117 с.
16. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience // European Psychologist. 2013. Vol. 18, No. 1. P. 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
17. Grace, J. J., Kinsella, E. L., Muldoon, O. T., & Fortune, D. G. (2015). Posttraumatic growth following acquired brain injury: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, doi:[10.3389/fpsyg.2015.01162](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01162)
18. Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society 1st Edition by Bessel A. van der Kolk (Editor), Alexander C. McFarlane (Editor), Lars Weisaeth (Editor) Paperback : Publisher : The Guilford Press pages ISBN-10 : 9781572304574 596
19. Ungar M. Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity // *Ecology and Society*. 2018. Vol. 23, No. 4. Art. 34. DOI: <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського – <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>
3. Підручники для студентів онлайн (stud.com.ua) – Режим доступу <http://stud.com.ua/psihologiya/>
4. Повнотекстові підручники з психології [Електрон. ресурс]. – Режим доступу <http://www.psylib.kiev.ua>
5. Онлайн бібліотека наукових підручників – Режим доступу <https://textbook.com.ua/psihologiya>
6. Всеосвіта – освітня платформа для професійного зростання педагогічних працівників та підвищення їх педагогічної майстерності [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/>
7. Чому ми хворіємо та як стрес впливає на здоров'я? Роберт Сапольскі - <https://www.youtube.com/watch?v=I-WZasZZAsk>

8. Офіційний сайт психологічної служби системи освіти України. – Режим доступу: <http://psyua.com.ua/>
9. Як зменшити стрес і жити спокійніше. Практична лекція. Даниїл Міліковський. - <https://www.youtube.com/watch?v=J77jj6JQQaQ>
10. EdEra – студія онлайн-освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ed-era.com/>