

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кафедра практичної психології

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
Декан педагогічного  
факультету Олещук Т.О.  
\_\_\_\_\_  
(підпис)  
« 31 » серпня 2023 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА  
вибіркової навчальної дисципліни

*«Стрес–менеджмент»*

освітнього рівня бакалавр  
(назва освітнього рівня)

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 053 Психологія  
(код і назва спеціальності)

ОПП «Практична психологія»

Шифр за навчальним планом ВВ2.2.07

Робоча програма розроблена на підставі навчальної програми «Стрес-менеджмент», затверджена Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова.

Розробник: **Чанчиков І.К.**, доктор філософії у галузі психології, викладач кафедри практичної психології

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології «30» серпня 2023 року, протокол №1.

Завідувач кафедри



проф. Митник О.Я.

(підпис)

## 1. Опис навчальної дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів - 3		Методи навчання Пояснювально-ілюстративні методи.  Інтерактивні методи: мікрОВикладання, емпатії, інциденту  Рольовий тренінг.  Розв'язування психологічних завдань.  Форми поточного контролю: МКР, ІНДЗ  Форма підсумкового контролю: залік
Спеціальність (код, назва) 053 Психологія	Загальна кількість годин - 90		
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
Освітній рівень: «бакалавр»	Лекції:		
	12	6	
	<b>Семінарські (практичні) заняття:</b>		
Вибіркова	6	4	
	<b>Лабораторні заняття:</b>		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 4-й	4	6	
	<b>Індивідуальна робота:</b>		
Семестр: 7-й			
	<b>Самостійна робота:</b>		
Тижневе навантаження (год.) 2 год - аудиторне: 3 год - самостійна робота	68	78	
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		
Мова навчання - укр.	37%:63%	20%:80%	

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є засоби надання психологічної допомоги при переживанні стресових станів методами зарубіжних та вітчизняних психотерапевтичних шкіл, побудови психокорекційного та психотерапевтичного процесу з урахуванням знань психотерапевтичної теорії та практики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Основи психотерапії», «Соціальна психологія», «Психологія спілкування», «Тренінг самопізнання», «Психологічна служба в системі освіти», «Основи психокорекції», «Основи психоконсультації», «Психологія конфлікту» та ін.

## Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» є:

- підготовка спеціаліста-психолога, який володіє комплексом знань загальних основ та наукових понять психології стресу і на цій основі здатного грамотно ставити та вирішувати науково-дослідні та практичні завдання у професійній діяльності;

- підготовка фахівця, який засвоїв основні підходи до вивчення професійного стресу, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів;

- підготовка фахівця, який володіє професійними та особистісними якостями, що сприяють ефективному здійсненню психологічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Стрес-менеджмент» є:

- ознайомлення майбутніх психологів із теоретичними та практичними аспектами теорії стресу;

- розвиток у студентів умінь та навичок аналітичного осмислення та критичного освоєння праць видатних представників психотерапії;

- формування готовності до застосування на практиці знань, отриманих у процесі вивчення курсу;

- формування позитивного емпатійного ставлення у процесі надання психологічної допомоги до людей, які звернулися по психологічну допомогу;

- систематичне ознайомлення з основними концепціями і методологією сучасних досліджень стресу, причинами виникнення і формами проявів стресових станів, впливу стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості, психологічними методами діагностики та корекції стресу в прикладних умовах.

**Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:**

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань ПРН9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання ПРН11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій	ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях психологічної допомоги. ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність). ФК13. Здатність бачити та формулювати певні проблеми; ставити попередні діагнози, уточнювати їх. Здатність передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги.

## II. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться три кредити ЄКТС: 90 годин.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)					Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)				
		Аудиторні	Лекції	Семінарські	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні	Лабораторні	СРС
<b>Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві</b>											
1	Т. 1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.	1	1			5	2	2			6
2	Тема 2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.	1	1			6	2	2			7
3	Тема 3. Поведінкові моделі вивчення стресу.	2	2			7	1		1		7
4	Тема 4. Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу.	6	2	4		10	1		1		10
5	МКР № 1					2					2
<b>Разом за змістовим модулем 1:</b>		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>30</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>30</b>
<b>Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їх оцінка, психокорекція і профілактика</b>											
6	Т.5. Стрес та екстремальні стани.	1	1			8	3	1		2	8
7	Т.6. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.	3	1	2		8	3	1	2		12
8	Т.7. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.	4	2		2	10	2			2	12
9	Т.8. Методи профілактики і корекції стресу.	4	2		2	10	2			2	14
10	МКР № 2					2					2
<b>Разом за змістовим модулем 2:</b>		<b>12</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>
<b>Разом годин:</b>		<b>22</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>78</b>

#### IV. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
1.	<b>Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
1.1	<p><b>Тема 1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.</b></p> <p>Соціально-економічні і медико-демографічні аспекти вивчення стресу в економічно розвинених країнах. Стрес і порушення поведінкової адаптації. Стрес і надійність діяльності. Стрес і здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Стрес і пограничні стани. Хвороби «стресової етіології» і форми особистісної дезадаптації. Критерії оцінки негативних наслідків стресу на індивідуальному і популяційному рівнях. Основні сфери вивчення стресу у сучасних психологічних дослідженнях.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [2, 3, 5];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [1].</li> </ul>	2	2
1.2	<p><b>Тема 2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.</b></p> <p>Історія розвитку концепцій адаптації і гомеостатичного регулювання життєдіяльності організму у фізіології і психофізіології. Поняття загального адаптаційного синдрому, уведеного Г.Сельє. «Тріада ознак» стресу, фізіологічні механізми виникнення. Стадії розвитку стресових реакцій за Г.Сельє, рівні адаптації. Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації. Розбіжності понять «eu-stress» і «distress». Основні «уроки» класичної теорії Г.Сельє та її роль у розвитку психологічних концепцій вивчення стресу.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [3, 4];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [2].</li> </ul>	2	2
1.3	<p><b>Тема 3. Поведінкові моделі вивчення стресу.</b></p> <p>Стрес і поведінка людини. Дихотомічні моделі аналізу стресу. Розрізнення понять стресу і стресора. Залежність успішності вирішення поведінкових завдань від ступеня фізіологічної активації і напруженості діяльності. Комплексний підхід до аналізу проявів стресу. Субсиндроми проявів стресу: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації. Поняття фізіологічного і психологічного стресу.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>основні:</i> [1, 2];</li> <li>• <i>додаткові:</i> [1].</li> </ul>	6	2
II	<b>Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика</b>		

2.1	<p><b>Тема 1. Стрес та екстремальні стани.</b></p> <p>Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування). Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань). Стрес і психічна напруженість, операційна та емоційна напруженість (за Н.І. Наєнко). Синдроми станів емоційної напруженості: гальмова, імпульсивна і генералізована форми. Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основні:</b> [1, 4];</li> <li>• <b>додаткові:</b> [2].</li> </ul>	12	6
2.2	<p><b>Тема 2. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.</b></p> <p>Стадії переживання критичних життєвих ситуацій і виходу з них (модель М.Хоровитца). Тимчасова динаміка і психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки. Основні психологічні складові синдрому хронічного стресу (тривога, агресія, депресія, астения, соматизація вегетативної симптоматики стресу), механізми фіксації у формі стійких особистісних властивостей і поведінкових чинників ризику. Синдроми особистісних і поведінкових деформацій стресового типу: професійно-особистісні акцентуації, тип поведінки А; синдром вигоряння, синдром післятравматичного стресу. Розвиток пограничних невротичних станів як наслідок інтенсивного переживання стресу.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основні:</b> [3, 5];</li> </ul>	3	1
2.3	<p><b>Тема 3. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.</b></p> <p>Сучасні технології управління стресами (стрес-менеджмент) - від діагностики до інтегральної оцінки і корекції. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу. Реалізація у формі експертно-діагностичних систем. Індивідуальний профіль стресу і підбір адекватних корекційно-профілактичних засобів. Приклади прикладної реалізації комплексної методології стрес-менеджменту.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основні:</b> [6];</li> </ul>	4	2
2.4	<p><b>Тема 4. Методи профілактики і корекції стресу</b></p> <p>Психологічна саморегуляція станів. Основні класи методів та технік. Програми навчання навичкам саморегуляції та управління стресом. Проблема надання психологічної допомоги, реабілітації та профілактики виникнення синдрому вигоряння та інших несприятливих психічних станів.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>основні:</b> [3, 6];</li> <li>• <b>додаткові:</b> [1].</li> </ul>	4	2

## 4.1. Плани семінарських занять

### Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві

#### *Тема 1. Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу.*

##### **1. Екологічний підхід до вивчення стресу:**

- 1) Принципова схема аналізу стресу у моделях взаємодій «особистість - середовище».
- 2) Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища й ресурсами людини.
- 3) Методи аналізу джерел стресу і його негативних наслідків.
- 4) «Вітамінна модель» психічного здоров'я П.Варра.
- 5) «Професійна епідеміологія»: прогноз порушень здоров'я та особистісної дезадаптації за ризик-факторами професійного середовища (В.Касл).

##### **2. Трансактний підхід до вивчення стресу:**

- 1) Когнітивна модель розвитку психологічного стресу Р.Лазаруса.
- 2) Роль суб'єктивного образу ситуації і чинників когнітивної оцінки у розвитку стресових реакцій.
- 3) Поняття стратегій соволодіння/подолання стресу (копінг-механізми), їхня класифікація за типом основної спрямованості.
- 4) Індивідуальні форми соволодіючої поведінки (модель С.Хобфолла).
- 5) Трансактна модель стресу Т.Коксу.
- 6) Приклади емпіричних досліджень стресу, заснованих на використанні трансактних моделей.

##### **3. Регуляторний підхід до вивчення стресу:**

- 1) Зміна механізмів регуляції діяльності в процесі розвитку стресових станів.
- 2) Регуляторні моделі динаміки станів людини (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
- 3) Гострі і хронічні форми стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.
- 4) Стани адекватної мобілізації і динамічної неузгодженості як різні типи продуктивного і непродуктивного реагувань на стресогенну ситуацію (В.И. Медведєв).
- 5) Структурно-системний аналіз стресових станів, приклади прикладних досліджень.

#### *Тема 2. Проблема стресу у біології, медицині та психології*

1. Роль вегетативної нервової системи в адаптації організму людини до факторів середовища проживання.
2. Основні відмінності біологічного та психологічного стресу.
3. Вплив суб'єктивних факторів на розвиток психологічного стресу.
4. Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоціональні ознаки стресу.
5. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі.
6. Методи оцінки психомоторних реакцій при стресі.
7. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і



- характеристик його прояви.  
8. Інтроекція як метод оцінки стресу.

### ***Тема 3. Закономірності розвитку та причини виникнення стресу***

1. Класична динаміка розвитку стресу в концепції Г. Сельє.
2. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер його течії.
3. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід як чинники, що визначають рівень вихідної стресостійкості організму.
4. Вплив особливостей особистості на розвиток стресу.
5. Механізми розвитку посттравматичного стресу.
6. Суб'єктивні причини виникнення стресів.
7. Об'єктивні причини виникнення стресів.
8. Каузальна класифікація виникнення стресів.

## **Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика**

### ***Тема 3. Особливості професійних стресів***

1. Загальні закономірності професійних стресів.
2. Феномен професійного вигорання.
3. Навчальний стрес і його форми.

#### **4.2. Плани лабораторних занять**

## **Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві**

### ***Тема 1. Діагностика стресових розладів***

1. Сучасні психодіагностичні засоби виявлення дистресу.
2. Специфіка діагностики стресу дитини.
3. Особливості впливу особистісної тривожності на стресостійкість.

### ***Тема 2. Методи нейтралізації стресу***

1. Класифікації методів нейтралізації стресів.
2. Основні способи саморегуляції.
3. Нейтралізація стресів за допомогою методів психотерапії.
4. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.

## **Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика**

### ***Тема 1. Методи профілактики і корекції стресу***

1. Аутогенне тренування.
2. Метод біологічного зворотного зв'язку.
3. Дихальні техніки.
4. М'язова релаксація.
5. Раціональна психотерапія.
6. Дисоціювання від стресу.

7. Використання позитивних образів (візуалізація).
8. Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання.
9. Ефективне цілепокладання як метод профілактики стресів.

### **Тема 2. Групові моделі корекції стресу**

1. Психотренінг в роботі зі стресовими станами.
2. Психотерапевтичні засоби формування стресостійкості в межах різних психотерапевтичних шкіл.

### **1.3. Організація самостійної роботи студентів**

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Аналіз симптомокомплексів проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації	Демонстрація на семін..з. 1 (модуль 1)
2.	Створення таблиці «Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації».	Демонстрація та обговорення на семін..з. 2 (модуль 1)
3.	Аналіз комплексного підходу до аналізу проявів стресу.	Демонстрація на семін. з. 1 (модуль 2)
4.	Групова робота в трійках: «Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами людини».	Захист проектів на семін..з. 2 (модуль 2)
5.	Аналіз гострих і хронічних форм стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.	Демонстрація та обговорення на семін..з. 3 (модуль 2)
6.	Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.	Презентація на семін.з. 4 (модуль 2)
7.	Методи психологічної саморегуляції і управління стресом: базові техніки і допоміжні засоби.	Демонстрація на лаб..з. 1 (модуль 2)

## **Вказівки до виконання ІНДЗ**

Мета творчої роботи — виявити рівень засвоєння студентами фундаментальних понять спецсемінару «Стрес-менеджмент. Тему творчої роботи визначає викладач. Практичне завдання – описати алгоритм самопомоги при переживанні стресового стану, використовуючи практичні знання курсу.

### **Теми ІНДЗ**

1. Концепція стресу Г. Сельє і її розвиток в даний час.
2. Погляд на проблему стресу в біології, медицині та психології.
3. Вегетативна нервова система людини і стрес.
4. Концепція психологічного стресу Р. Лазаруса.
5. Особливість психологічного стресу у людини.
6. Зміна емоційного стану при стресі.
7. Особливість поведінкових реакцій при психологічному стресі.
8. Порушення діяльності різних фізіологічних систем при стресі.
9. Аналіз варіабельності серцевого ритму як сучасний метод діагностики стресу.
10. Порівняльна оцінка різних психологічних тестів, що використовуються для виявлення рівня тривожності при стресі.
11. Способи прогнозування рівня стресу.
12. Генетичні чинники стресостійкості.
13. Батьківські сценарії і характер реагування на стрес.
14. Особливості характеру людини і його реакції на стрес-фактори.
15. Роль соціального оточення людини у формуванні його стресостійкості.
16. Когнітивні чинники психологічного стресу.
17. Посттравматичний стрес і способи його нейтралізації.
18. Психосоматичні захворювання як наслідок психологічного стресу, перенесеного людиною.
19. Стреси як наслідок негативних сторін науково-технічного прогресу.
20. Причини стресів в рамках концепції ієрархічної системи потреб А. Маслоу.
21. Механізми психологічного захисту як чинники, що знижують рівень стресу.
22. Стреси, пов'язані з неадекватними установками особистості.
23. Об'єктивні причини виникнення стресів.
24. Стрес напруженого навчання.
25. Екзаменаційний стрес.
26. Стрес спортсменів.
27. Синдром емоційного вигорання в діяльності психолога.
28. Стрес учасників бойових дій.
29. Стрес бізнесмена і керівника.

## V. Контроль якості знань студентів

### 5.1. Форми і методи поточного контролю

Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного та підсумкового. Поточний контроль включає в себе:

- тестування (на початку кожного лекційного заняття, як контроль засвоєних студентами знань);
- самостійна робота (самостійний пошук інформації, написання ІНДЗ);
- оцінювання активної роботи під час семінарських та лабораторних занять;
- модульні контрольні роботи.

#### Завдання до контрольної роботи (тестові завдання).

##### Модульна контрольна робота № 1 (приклад)

1. З якою стадії починається стрес?
  - а) зі стадії адаптації;
  - б) зі стадії тривоги;
  - в) зі стадії резистентності;
  - г) зі стадії виснаження.
2. Які залози відіграють найбільш важливу роль у формуванні відповідних реакцій організму під час стресу?
  - а) щитовидна залоза;
  - б) підшлункова залоза;
  - в) мозкова речовина надниркових залоз;
  - г) коркова речовина наднирників.
3. Яке з перерахованих умов сприяє переходу стресу в дистрес?
  - а) позитивний емоційний фон;
  - б) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
  - в) досвід вирішення подібних проблем в минулому;
  - г) негативний прогноз на майбутнє.
4. Яке з перерахованих умов сприяє переходу стресу в еустрес?
  - а) надмірна сила стресу;
  - б) більша тривалість стресорного впливу;
  - в) схвалення дій індивідуума з боку соціального середовища;

г) недолік потрібної інформації.

5. Що общего у біологічного і психологічного стресу?

- а) участь гормонів надниркових залоз;
- б) переважний вплив на соціальний статус людини;
- в) наявність реальної загрози життю і здоров'ю;
- г) «розмиті» часові рамки.

6. Вкажіть приклад «психологічного» стресу.

- а) запальна реакція після опіку;
- б) хвороба, викликана вірусною інфекцією;
- в) підвищення артеріального тиску після сімейної сварки;
- г) травма, пов'язана з падінням.

7. До якої форми прояви стресу відноситься порушення концентрації уваги?

- а) до поведінкової;
- б) до емоційної;
- в) до інтелектуальної;
- г) до фізіологічної.

8. До якої форми прояви стресу відноситься головний біль?

- а) до поведінкової;
- б) до емоційної;
- в) до інтелектуальної;
- г) до фізіологічної.

9. До якої групи емоційних змін відноситься зниження самооцінки, яка має місце у деяких людей при психологічному стресі?

- а) до зміни загального емоційного фону;
- б) до виражених негативних емоційних реакцій;
- в) до змін у характері;
- г) до невротичних станів.

10. Який елемент не входить до складу тріади поведінки при структурному аналізі стресу?

- а) думки;
- б) дії;
- в) почуття;
- г) наслідки.

11. До якої з нижче перерахованих груп методів прогнозування рівня стресу відноситься метод множинної регресії?

- а) використання дозованих тестових стресів в лабораторних умовах;
- б) уявне моделювання стресорних ситуацій;
- в) прогнози на основі психологічних тестів;
- г) математичні моделі.

12. На якій стадії розвитку стресу найбільш вірогідний перехід стресу у хворобу?

- а) тривоги;
- б) адаптації;
- в) спустошення;
- г) на будь-який з перерахованих.

13. Яка фаза розвитку стресу підрозділяється на три періоди?

- а) стадія адаптації;

- б) стадія тривоги;
- в) стадія спустошення.

14. Який рівень емоційного збудження, згідно з правилом Р. Йеркса і Аж. Додсона, відповідає еустресу?

- а) відсутність емоцій;
- б) середній рівень емоційного збудження;
- в) надмірно виражені емоції.

15. Який характер стресу більш шкідливий для організму людини (за інших рівних особливостей)?

- а) слабкий і короткий;
- б) слабкий і тривалий;
- в) сильний і короткий.

### **Модульна контрольна робота № 2 (приклад)**

1. Які вроджені фактори, а також події перших років життя найбільше впливають на формування стресостійкості людини?

- а) рівень самооцінки;
- б) характер людини;
- в) спрямованість психіки;
- г) характер протікання вагітності у матері.

2. Який з перерахованих елементів, що впливають на розвиток стресу, відноситься до когнітивних факторів?

- а) тип вищої нервової діяльності;
- б) батьківські сценарії;
- в) умови праці;
- г) прогноз майбутнього.

3. Який з перерахованих елементів, що впливає на розвиток стресу, не відноситься до соціальних факторів?

- а) ближнє соціальне оточення (батьки, друзі, колеги);
- б) суспільний статус;
- в) умови праці;
- г) встановлення і цінності людини.

4. Який з перерахованих елементів, що впливає на розвиток стресу, формується найпізніше?

- а) спадкові особливості стресостійкості;
- б) характер протікання вагітності у матері;
- в) риси особистості;
- г) ранній дитячий досвід;
- г) тип вищої нервової діяльності.

5. Якими якостями володіють люди типу «А» (характеризуються підвищеною вразливістю до стресу)?

- а) запальні, енергійні і честолюбні;
- б) акуратні і добродушні;
- в) спокійні і розсудливі;
- г) швидко приймають рішення і прагнуть до кар'єрного росту.

6. Що не впливає безпосередньо на рівень сензитивності людини?

- а) чутливість рецепторів;
- б) тип вищої нервової діяльності;
- в) легкість встановлення умовно-рефлекторних зв'язків у корі мозку;
- г) особливість процесів мислення;
- д) зміна чутливості в процесі індивідуального досвіду.

7. Психосоматичні хвороби виникають в результаті ослаблення захисних сил організму і зриву роботи органів за принципом «слабкої ланки» після:

- а) стресу;
- б) внутрішнього конфлікту;
- в) депресії?

8. Застійний осередок збудження в корі великих півкулі мозку є причиною ПТСР в рамках:

- а) фізіологічної концепції;
- б) біохімічної концепції;
- в) психоаналітичної концепції;
- г) когнітивної концепції;
- д) інформаційної концепції?

9. Яка причина стресу пов'язана з довго діючими програмами поведінки?

- а) стрес, викликаний помилками мислення;
- б) стрес, викликаний неможливістю задовольнити фізіологічні потреби;
- в) стрес, викликаний зіткненням протилежних умовних рефлексів;
- г) стрес, викликаний неадекватними батьківськими програмами.

10. Яка причина стресу пов'язана з динамічно змінюваними програмами поведінки?

- а) стрес, пов'язаний з генетичними особливостями організму;
- б) стрес, викликаний неможливістю задовольнити «вищі» потреби особистості;
- в) стрес, викликаний невмінням розпоряджатися часом;
- г) стрес, викликаний неадекватними установками і переконаннями особистості.

11. Як називається псевдоразумне пояснення людиною своїх вчинків у випадку, якщо визнання їх дійсних причин загрожує втратою самоповаги чи руйнує сформовану картину світу?

- а) заперечення;
- б) сублимація;
- в) витіснення;
- г) раціоналізація.

12. До якої групи потреб, за А. Маслоу, відноситься стрес, викликаний нерозділеним коханням?

- а) фізіологічні потреби;
- б) безпеки та стабільності;
- в) належність;
- г) поваги і визнання;
- д) самореалізації.

13. Яка стратегія вирішення конфлікту найбільш прийнятна, якщо потрібно отримати хоч якісь переваги і є що запропонувати натомість?

- а) догляд (з конфлікту і зони стресу);
- б) компроміс (мінімізація стресу);
- в) суперництво (введення в стрес другого учасника);
- г) поступка (заміна стресу на інший, більш прийнятний);

д) співробітництво (заміна дистресу на еустресс).

14. Яка стратегія вирішення конфлікту є найбільш трудомісткою, але найбільш вигідною в довготривалому плані?

а) догляд (з конфлікту і зони стресу);

б) компроміс (мінімізація стресу);

в) суперництво (введення в стрес другого учасника);

г) поступка (заміна стресу на інший, більш прийнятний);

д) співробітництво (заміна дистресу на еустресс).

15. До якої групи об'єктивних причин стресу можна віднести техногенні катастрофи?

а) до умов життя і роботи;

в) до політичних і економічних чинників;

б) до міжособистісних факторам;

г) до надзвичайних обставин.

## **1.2. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік**

### **Питання до курсу:**

1. Розрізнення понять стресу і стресора.

2. Залежність успішності вирішення поведінкових завдань від ступеня фізіологічної активації і напруженості діяльності.

3. Комплексний підхід до аналізу проявів стресу.

4. Субсиндроми проявів стресу: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний.

5. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації.

6. Поняття фізіологічного і психологічного стресу.

7. Принципова схема аналізу стресу у моделях взаємодій «особистість - середовище».

8. Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища і ресурсами людини.

9. Методи аналізу джерел стресу і його негативних наслідків.

10. «Вітамінна модель» психічного здоров'я П.Варра.

11. «Професійна епідеміологія»: прогноз порушень здоров'я та особистісної дезадаптації за ризик-факторами професійного середовища (В.Касл).

12. Когнітивна модель розвитку психологічного стресу Р.Лазаруса.

13. Роль суб'єктивного образу ситуації і чинників когнітивної оцінки у розвитку стресових реакцій.

14. Поняття стратегій соволодіння/подолання стресу (копінг-механізми), їхня класифікація за типом основної спрямованості.

15. Індивідуальні форми соволодіючої поведінки (модель С.Хобфолла).

16. Трансактна модель стресу Т.Коксу. Приклади емпіричних досліджень стресу, заснованих на використанні трансактних моделей.

17. Зміна механізмів регуляції діяльності в процесі розвитку стресових станів.

18. Регуляторні моделі динаміки станів людини (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).

19. Гострі і хронічні форми стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.



20. Стани адекватної мобілізації і динамічної неузгодженості як різні типи продуктивного і непродуктивного реагувань на стресогенну ситуацію (В.И.Медведев).
21. Структурно-системний аналіз стресових станів, приклади прикладних досліджень.
22. Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність.
23. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування).
24. Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань).
25. Стрес і психічна напруженість, операційна та емоційна напруженість (за Н.І. Наєнко).
26. Синдроми станів емоційної напруженості: гальмова, імпульсивна і генералізована форми.

### 1.3. Критерії оцінювання знань студентів

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 70 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 65 – 69 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 69 б.

### Розрахунок максимальної кількості балів, що присвоюються студентам

Вид діяльності	Максимальна кількість	Кількість одиниць до	Всього
----------------	-----------------------	----------------------	--------

	<b>балів за одиницю</b>	<b>розрахунку</b>	
Робота на семінарському (лабораторному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	3	12	36
Завдання самостійної роботи	2	7	14
ІНДЗ	20	1	20
Модульна контрольна робота	15	2	30
<b>Максимальна кількість балів</b>			<b>100</b>



Модулі	І модуль								ІІ модуль															
Лабораторні заняття						4	4		4	6														
Семінарські заняття				4	4	4			4			4	4											
Дати				15.09	22.09	24.09	12.10	21.10	10.11	20.11	14.12	20.12	22.12											
				15.09	22.09	24.09	12.10	21.10	10.11	20.11	14.12	20.12	22.12											
Теми				Діагностика стресових розладів	Методи нейтралізації стресів. Групові форми роботи	Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу	Проблема стресу у біології, медицині та психології	Закономірності розвитку та причини виникнення стресу	Особливості професійних стресів	Діагностика стресових розладів	Методи нейтралізації стресу	Методи профілактики і корекції стресу	Групові моделі корекції стресу											
Модулі	І модуль								ІІ модуль															
Самостійна робота									ІІІДЗ															
Поточний контроль	МКР № 1								МКР № 2															
Підсумковий контроль	залік																							

## **VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу**

### **Основні**

1. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. Корольчук, В. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.
2. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2012. – 432с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. пос. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посіб. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2005. – 272 с.
6. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : [монографія]. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.

### **Допоміжні**

1. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: психологічна. 2012. Вип. 2 (1). С. 444–452.
2. Циганчук Т. В. Динаміка суб'єктивних переживань у студентів ВНЗ в стресових ситуаціях / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота – К., 2011. – № 1 – С. 50–60.