МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ПРАВА,
ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЇ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Психологія стресу та копінг поведінки

для підготовки фахівців на другому (магістерському) рівні вищої освіти
за спеціальністю С4 Психологія

РОЗРОБНИК:
доцент кафедри,
кандидат психологічних наук,
доцент
_____ **Ірина ВОЛЕВАХА**

Розглянуто та затверджено
на засіданні кафедри
«01» вересня 2026 року,
протокол № 8

Узгоджено з гарантом
освітньої програми _____ **Тетяна ДАНИЛЬЧЕНКО**

Обсяг: 3 кредити ECTS.

Чернігів – 2026

Анотація курсу

Навчальна дисципліна «Психологія стресу та копінг-поведінки» спрямована на формування у здобувачів системного уявлення про природу стресу, психологічні та психофізіологічні механізми його виникнення і розвитку, особливості реагування особистості на складні життєві та професійні ситуації, а також закономірності формування копінг-поведінки, психологічного захисту та резильєнтності.

Актуальність вивчення дисципліни зумовлена високим рівнем соціальної напруги, невизначеності, інформаційного перевантаження, професійних ризиків, кризових і травматичних подій. Здатність людини адаптивно реагувати на стресові впливи значною мірою залежить від її особистісних ресурсів, способів когнітивної оцінки ситуації, особливостей емоційної регуляції, доступної соціальної підтримки та сформованих копінг-стратегій.

У межах курсу розглядаються класичні та сучасні теорії стресу, причини, механізми й динаміка стресових реакцій, психофізіологічні та психологічні наслідки гострого і хронічного стресу. Окрема увага приділяється професійному стресу та емоційному вигоранню, травматичному стресу, кризовим станам і посттравматичним реакціям.

Значний змістовий блок дисципліни присвячено копінг-поведінці особистості, адаптивним і дезадаптивним стратегіям подолання труднощів, механізмам психологічного захисту, резильєнтності та психологічній стійкості. Здобувачі навчаються аналізувати внутрішні й зовнішні ресурси особистості, визначати чинники, що сприяють або перешкоджають адаптації, та розрізняти конструктивні і неефективні способи подолання стресу.

Практична складова курсу передбачає аналіз психологічних кейсів, ознайомлення з методами діагностики стресу та копінг-стратегій, моделювання ситуацій психологічної допомоги, опанування технік емоційної стабілізації, саморегуляції та самодопомоги. Особлива увага приділяється розвитку професійних навичок психологічної підтримки осіб у стресових і кризових станах, дотриманню професійних меж та профілактиці емоційного виснаження психолога.

Дисципліна має інтегрально-прикладний характер і тісно пов’язана із загальною та соціальною психологією, психологією особистості, психофізіологією, патопсихологією, психологічним консультуванням та основами психокорекції. Опанування курсу сприятиме формуванню здатності аналізувати стресові стани, добирати ефективні стратегії психологічної допомоги та підтримувати психологічне благополуччя в умовах сучасних викликів.

Мета навчальної дисципліни: сформувати у здобувачів систему знань про природу, механізми, закономірності та наслідки психологічного стресу,

розвинути вміння аналізувати стресові стани та копінг-стратегії особистості, а також сформувати практичні навички психологічної допомоги, саморегуляції, профілактики дезадаптивних форм поведінки й розвитку психологічної стійкості в умовах стресу та кризових ситуацій.

Дисципліна спрямована на формування таких програмних компетентностей:

Загальні компетентності

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Фахові (спеціальні) компетентності

СК 1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики

СК 4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК 7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

Програмні результати навчання

ПР 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПР 3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.

ПР 5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПР 7. Доступно і аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях.

ПР 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПР 9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПР 10. Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

ПР 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

СТРУКТУРА (ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	Назва теми	Усього годин	ЛЗ	СЗ	ПЗ	СР
1.	Стрес як біологічна та психологічна категорія	7	2			5
2.	Теоретичні моделі та концепції стресу	8	2	2		4
3.	Причини, механізми та динаміка розвитку стресу	7	2		2	3
4.	Психофізіологічні та психологічні наслідки стресу	6	2		2	2
5.	Професійний стрес та емоційне вигорання	7	2		2	3
6.	Травматичний стрес, криза та посттравматичні реакції	8	2		2	4
7.	Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях	9		2	2	5
8.	Психологічний захист та адаптаційні механізми особистості	8		2	2	4
9.	Резильєнтність та психологічна стійкість особистості	7	2		2	3
10.	Методи діагностики стресу та копінг-стратегій	6			2	4
11.	Психологічна допомога особам у стресовому стані	9	2	2	2	3
12.	Методи саморегуляції та самодопомоги у подоланні стресу	8		2	2	4
	Всього	**90**	**16**	**10**	**20**	**44**

Завдання до семінарських занять

СЕМІНАР 1. Тема 2

Теоретичні моделі та концепції стресу

А) Питання для обговорення

1. Порівняння теорії стресу Ганса Сельє та транзакційної моделі Р. Лазаруса.
2. Чому когнітивна оцінка ситуації впливає на силу стресу?
3. Біологічний і психологічний підходи до розуміння стресу.
4. Значення копінг-поведінки у сучасних моделях стресу.
5. Чи може одна й та сама подія бути стресовою для однієї людини і нейтральною для іншої?

Б) Питання для самоперевірки

- Що таке загальний адаптаційний синдром?
- Які стадії стресу описав Г. Сельє?
- У чому суть транзакційної моделі стресу?

СЕМІНАР 2. Тема 7

Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях

А) Питання для обговорення

1. Адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії.
2. Чому уникнення не завжди є ефективним способом подолання стресу?
3. Вплив соціальної підтримки на копінг-поведінку.
4. Роль емоційної регуляції у подоланні стресу.
5. Копінг-поведінка у кризових умовах.

Б) Питання для самоперевірки

- Що таке копінг-поведінка?
- Назвіть основні види копінг-стратегій.
- Чим копінг відрізняється від психологічного захисту?

СЕМІНАР 3. Тема 8

Психологічний захист та адаптаційні механізми особистості

А) Питання для обговорення

1. Захисні механізми як спосіб психологічної адаптації.
2. Чому деякі захисні механізми стають дезадаптивними?
3. Витіснення, заперечення, проєкція: ресурс чи перешкода?
4. Усвідомлення власних захистів у роботі психолога.
5. Межі між копінгом та психологічним захистом.

Б) Питання для самоперевірки

- Що таке механізми психологічного захисту?

- Назвіть основні захисні механізми.
- Які захисти найчастіше проявляються у стресових ситуаціях?

СЕМІНАР 4. Тема 11
Психологічна допомога особам у стресовому стані
А) Питання для обговорення
1. Основні принципи психологічної допомоги при стресі.
2. Роль емпатії та психологічної підтримки.
3. Помилки у наданні допомоги людям у кризовому стані.
4. Межі компетентності психолога.
5. Психологічна допомога в умовах воєнного стану.

Б) Питання для самоперевірки
- Які основні етапи психологічної допомоги?
- Що таке психологічна стабілізація?
- Які техніки використовуються для зниження напруги?

СЕМІНАР 5. Тема 12
Методи саморегуляції та самодопомоги у подоланні стресу
А) Питання для обговорення
1. Саморегуляція як професійна навичка психолога.
2. Роль дихальних та релаксаційних технік.
3. Усвідомленість як спосіб зниження стресу.
4. Межі самодопомоги у кризових станах.
5. Формування індивідуальної системи психологічного відновлення.

Б) Питання для самоперевірки
- Що таке психологічна саморегуляція?
- Назвіть методи самодопомоги при стресі.
- Які техніки швидкої стабілізації емоційного стану ви знаєте?

Завдання до практичних занять

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема 3. Причини, механізми та динаміка розвитку стресу

Мета заняття

Навчити студентів визначати основні стресори, аналізувати механізми формування стресових реакцій, розпізнавати стадії розвитку стресу та оцінювати вплив індивідуальних особливостей особистості на перебіг стресового стану.

КЕЙС 1. «Накопичення напруги»

Клієнтка 32 років звертається зі скаргами на постійну втому, дратівливість та відчуття, що «все навалилося одночасно». Протягом останніх кількох місяців вона змінила місце проживання, втратила стабільну роботу та пережила конфлікт у стосунках. Окремо кожну подію вона оцінювала як «не критичну», однак зараз говорить, що більше не справляється навіть із дрібними труднощами. Вона стала емоційно нестабільною та часто плаче без очевидної причини.

Завдання:

– визначити основні стресори;

– пояснити ефект накопичення стресу;

– проаналізувати динаміку розвитку стресового стану.

КЕЙС 2. «Контроль над усім»

Клієнт 40 років описує себе як людину, яка повинна постійно все контролювати. Будь-які зміни планів або непередбачувані ситуації викликають у нього сильне напруження та роздратування. Він постійно перевіряє робочі процеси, важко делегує обов’язки та майже не відпочиває. Останнім часом почав скаржитися на проблеми зі сном, тривожність та труднощі з розслабленням.

Завдання:

– визначити особистісні чинники вразливості до стресу;

– пояснити роль потреби в контролі;

– проаналізувати механізми підтримання хронічної напруги.

КЕЙС 3. «Стрес через очікування»

Студент 20 років повідомляє, що найбільше виснаження у нього виникає не під час самої події, а в процесі її очікування. Перед співбесідами, іспитами або важливими зустрічами він заздалегідь прокручує негативні сценарії, не може нормально спати та втрачає концентрацію уваги. Після завершення ситуації напруга швидко зменшується, навіть якщо результат був неідеальним.

Завдання:

– визначити роль anticipatory stress (стресу очікування);

– проаналізувати когнітивні механізми посилення тривоги;

– пояснити взаємозв’язок між думками та фізіологічними реакціями.

КЕЙС 4. «Емоційне виснаження після тривалого навантаження»

Працівниця гуманітарної організації 36 років кілька років працює у кризових умовах та допомагає людям, які пережили травматичні події. Спочатку вона відчувала високу мотивацію та сенс своєї діяльності, однак поступово почала помічати емоційну байдужість, втрату співпереживання та внутрішню спустошеність. Вона говорить, що більше не може емоційно включатися у роботу, хоча раніше вважала це своєю сильною стороною.

Завдання:

– визначити стадію розвитку стресу;

– проаналізувати механізми емоційного виснаження;

– пояснити ризики тривалого професійного навантаження.

КЕЙС 5. «Дитина в умовах постійної напруги»

Хлопчик 11 років після тривалого перебування у небезпечних умовах став дуже тривожним та полохливим. Він різко реагує на гучні звуки, погано спить та боїться залишатися сам. У школі дитина стала менш уважною та швидко втомлюється. Батьки помічають, що навіть у безпечних умовах син поводиться так, ніби небезпека залишається постійною.

Завдання:

– пояснити вплив тривалого стресу на дитину;

– визначити можливі механізми гіпервідчутливості до загрози;

– проаналізувати особливості дитячих стресових реакцій.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- визначають основні причини та механізми розвитку стресу;
- аналізують роль особистісних особливостей у переживанні стресу;
- розуміють динаміку переходу від короткотривалого напруження до хронічного стресу;
- розпізнають психологічні та поведінкові прояви виснаження;
- застосовують теоретичні знання для аналізу практичних ситуацій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема 4. Психофізіологічні та психологічні наслідки стресу

Мета заняття

Навчити студентів аналізувати психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові наслідки стресу, розпізнавати прояви психосоматичних реакцій, оцінювати вплив хронічного стресу на психічне та фізичне здоров’я людини, а також визначати потребу у психологічній допомозі.

КЕЙС 1. «Тіло постійно напружене»

Клієнтка 34 років звертається зі скаргами на постійне напруження у плечах, головний біль та відчуття виснаження. Медичні обстеження не виявили серйозних порушень. Жінка працює у сфері управління персоналом, має високий

рівень відповідальності та майже не відпочиває. Вона помічає, що навіть удома не може повністю розслабитися та постійно перебуває у внутрішній напрузі.

Завдання:

– визначити можливі психосоматичні прояви стресу;

– пояснити взаємозв'язок між тілом та емоційним станом;– проаналізувати вплив хронічного напруження на організм.

КЕЙС 2. «Нічого не пам'ятаю»

Студент 22 років повідомляє, що під час тривалого періоду навчального навантаження став гірше концентрувати увагу та почав забувати навіть прості речі. Він говорить, що під час підготовки до іспитів ніби «перестає нормально думати». У стресових ситуаціях йому складно приймати рішення, з'являється розгубленість та відчуття перевантаження. Раніше таких труднощів не спостерігалося.

Завдання:

– визначити вплив стресу на когнітивні процеси;

– пояснити механізми погіршення концентрації та пам'яті;

– проаналізувати роль психоемоційного виснаження.

КЕЙС 3. «Я постійно злюсь»

Клієнт 29 років звертається зі скаргами на дратівливість та агресивні реакції. Він помічає, що останнім часом почав різко реагувати навіть на незначні труднощі або зауваження. Після конфліктів відчуває провину та емоційне виснаження, однак у момент напруги не може стримати емоції. Сам клієнт говорить, що раніше був значно спокійнішим.

Завдання:

– визначити емоційні наслідки тривалого стресу;

– пояснити механізми емоційного виснаження;

– проаналізувати зв'язок між напруженням та агресивними реакціями.

КЕЙС 4. «Організм більше не витримує»

Жінка 45 років кілька років доглядала за важкохворим родичем. Вона майже не мала часу на відпочинок та постійно перебувала у стані емоційної мобілізації. Останнім часом у неї з'явилися безсоння, хронічна втома, часті застуди та апатія. Клієнтка говорить, що відчуває повне виснаження, але не дозволяє собі «зупинитися».

Завдання:

– визначити ознаки виснаження адаптаційних ресурсів;

– пояснити вплив тривалого стресу на імунну систему;

– проаналізувати психологічні ризики хронічного перевантаження.

КЕЙС 5. «Після стресу нічого не відчуваю»

Клієнт 31 року після пережитої кризової ситуації говорить, що перестав відчувати сильні емоції. Він описує свій стан як «емоційне оніміння» та говорить, що ні радість, ні сум більше не викликають у нього яскравої реакції. Оточення

сприймає його як спокійну людину, однак сам клієнт відчуває внутрішню відстороненість та втрату інтересу до життя.

Завдання:

– визначити можливі психологічні наслідки перенесеного стресу;

– пояснити механізми емоційного «відключення»;

– проаналізувати ризики тривалого емоційного виснаження.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розпізнають психофізіологічні та психологічні наслідки стресу;
- аналізують вплив стресу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери;
- визначають прояви психосоматичних реакцій;
- розуміють механізми виснаження адаптаційних ресурсів;
- формують навички психологічного аналізу стресових станів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема 5. Професійний стрес та емоційне вигорання

Мета заняття

Навчити студентів розпізнавати прояви професійного стресу та емоційного вигорання, аналізувати чинники професійного ризику, визначати вплив тривалого психоемоційного навантаження на особистість фахівця та формувати навички профілактики професійного виснаження.

КЕЙС 1. «Я більше не можу співпереживати»

Психологиня 39 років, яка тривалий час працює з кризовими клієнтами, помічає, що почала емоційно дистанціюватися від людей. Вона говорить, що раніше щиро співпереживала клієнтам, а тепер слухає їх «механічно» та не відчуває емоційного включення. Після робочого дня відчуває спустошення та сильну втому. Водночас жінка звинувачує себе у «професійній черствості».

Завдання:

– визначити прояви емоційного вигорання;

– проаналізувати фактори професійного ризику;

– пояснити механізми емоційного виснаження.

КЕЙС 2. «Постійно на роботі»

Чоловік 33 років працює керівником команди та практично не відокремлює роботу від особистого життя. Він постійно перевіряє повідомлення, відповідає на дзвінки у вихідні та відчуває тривогу, якщо тимчасово «випадає» з робочих процесів. Останнім часом у нього з’явилися дратівливість, безсоння та відчуття, що він «живе лише роботою». Родина скаржиться на його емоційну відсутність.

Завдання:

– визначити ознаки професійного стресу;

– проаналізувати порушення балансу між роботою та особистим життям;

– запропонувати напрями профілактики виснаження.

КЕЙС 3. «Я поганий фахівець»

Молода психологиня 25 років після перших складних консультацій починає сумніватися у власній професійній компетентності. Вона постійно аналізує свої помилки, боїться нашкодити клієнтам та відчуває сильне емоційне напруження перед кожною зустріччю. Будь-який складний випадок сприймає як підтвердження власної некомпетентності. З часом тривога починає впливати на якість її роботи.

Завдання:

– визначити психологічні чинники професійного стресу;

– проаналізувати роль перфекціонізму та професійної невпевненості;

– запропонувати способи психологічної підтримки молодого фахівця.

КЕЙС 4. «Допомагаю всім, окрім себе»

Соціальна працівниця 42 років багато років допомагає людям у складних життєвих обставинах. Вона постійно бере додаткові завдання, не відмовляє колегам та вважає, що «має бути сильною». Попри сильну втому, жінка майже не відпочиває та ігнорує власні потреби. Останнім часом у неї з'явилися апатія, емоційна байдужість та бажання уникати роботи.

Завдання:

– визначити ознаки професійного виснаження;

– проаналізувати роль порушених психологічних меж;

– пояснити значення самопідтримки у допомагаючих професіях.

КЕЙС 5. «Колектив у стані постійної напруги»

У колективі кризового центру спостерігається високий рівень конфліктності, дратівливості та емоційного виснаження. Працівники скаржаться на надмірне навантаження, нестачу підтримки та постійне відчуття терміновості. Частина співробітників почала брати лікарняні або замислюється про звільнення. Керівництво пояснює ситуацію «складними умовами роботи».

Завдання:

– визначити організаційні фактори професійного стресу;

– проаналізувати ризики колективного виснаження;

– запропонувати заходи профілактики професійного вигорання в організації.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розпізнають прояви професійного стресу та емоційного вигорання;
- аналізують індивідуальні та організаційні фактори професійного ризику;
- визначають психологічні наслідки тривалого емоційного навантаження;
- розуміють значення професійних меж та самопідтримки;
- формують навички профілактики професійного виснаження.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема 6. Травматичний стрес, криза та посттравматичні реакції

Мета заняття

Навчити студентів розпізнавати прояви травматичного стресу та кризових станів, аналізувати посттравматичні реакції особистості, визначати фактори ризику ретравматизації та формувати навички безпечної психологічної підтримки людей, які пережили травматичний досвід.

КЕЙС 1. «Після вибуху все змінилося»

Клієнт 27 років пережив ракетний обстріл, під час якого отримав легкі травми. Після події він став різко реагувати на гучні звуки, погано спить та постійно перебуває у стані напруження. Навіть у безпечних умовах чоловік відчуває внутрішню готовність до небезпеки. Він говорить, що «ніби не може вимкнути тривогу». Оточення радить йому «просто заспокоїтись і не думати про це».

Завдання:

– визначити можливі посттравматичні реакції;

– пояснити механізм гіперпильності;

– проаналізувати ризики знецінення травматичного досвіду.

КЕЙС 2. «Я нічого не відчуваю»

Жінка 41 року після втрати близької людини під час воєнних подій говорить, що не може плакати або відчувати сильні емоції. Вона описує себе як «емоційно порожню» та каже, що виконує всі повсякденні справи «автоматично». Родичі вважають, що вона «добре тримається», однак сама клієнтка говорить про внутрішню відстороненість та втрату контакту із собою.

Завдання:

– визначити можливі реакції на психотравму;

– пояснити механізми емоційного оніміння;

– проаналізувати особливості переживання втрати.

КЕЙС 3. «Постійне повернення до події»

Курсант 23 років після пережитої аварії повідомляє, що постійно подумки повертається до моменту події. Спогади виникають раптово та супроводжуються сильним емоційним напруженням. У певних ситуаціях йому здається, ніби подія повторюється знову. Через страх пережити ці стани він починає уникати місць та ситуацій, пов’язаних з аварією.

Завдання:

– визначити прояви інтрузивних переживань;

– пояснити механізми уникання;

– проаналізувати вплив травматичних спогадів на поведінку.

КЕЙС 4. «Дитина після евакуації»

Дівчинка 9 років після вимушеної евакуації стала тривожною та дуже чутливою до розлуки з матір’ю. Вона боїться залишатися сама, часто прокидається вночі та почала уникати спілкування з однолітками. У школі

дитина виглядає напруженою та швидко втомлюється. Мати говорить, що раніше донька була активною та відкритою.

Завдання:

– визначити особливості дитячих посттравматичних реакцій;

– проаналізувати вплив втрати безпеки на дитину;

– запропонувати напрям психологічної підтримки.

КЕЙС 5. «Хочу допомогти, але боюсь нашкодити»

Молодий психолог починає працювати з людьми, які пережили травматичні події. Під час консультацій він відчуває сильне хвилювання та страх сказати щось «неправильно». У спробі підтримати клієнтів він часто дає поспішні поради або намагається швидко «переключити» людину з болючих переживань. Після складних зустрічей психолог сам відчуває емоційне виснаження.

Завдання:

– визначити типові помилки у роботі з травматичним досвідом;

– пояснити ризики ретравматизації;

– сформулювати принципи безпечної психологічної допомоги.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розпізнають прояви травматичного стресу та кризових станів;
- аналізують посттравматичні реакції у дітей та дорослих;
- розуміють механізми гіперпильності, уникання та інтрузивних переживань;
- визначають фактори ризику ретравматизації;
- формують навички безпечної психологічної підтримки осіб, які пережили психотравмувальні події.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема 7. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях

Мета заняття

Навчити студентів аналізувати копінг-поведінку особистості у стресових ситуаціях, розрізняти адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії, визначати вплив індивідуальних особливостей на способи подолання труднощів та формувати навички психологічної підтримки у процесі розвитку ефективної копінг-поведінки.

КЕЙС 1. «Я просто уникаю проблем»

Студент 21 року повідомляє, що у стресових ситуаціях намагається «не думати про проблему». Під час складних періодів він починає багато грати в комп’ютерні ігри, довго переглядати соціальні мережі та відкладає вирішення важливих питань. Спочатку це допомагає тимчасово знизити напругу, однак згодом проблеми накопичуються, а рівень тривоги лише посилюється. Сам студент говорить, що не знає інших способів справлятися зі стресом.

Завдання:

– визначити тип копінг-поведінки;

– проаналізувати короткотривалий та довготривалий ефект уникання;

– запропонувати більш адаптивні копінг-стратегії.

КЕЙС 2. «Мені треба все контролювати»

Клієнтка 37 років у стресових ситуаціях починає надмірно контролювати всі деталі та намагається самостійно вирішувати навіть ті питання, які не залежать від неї. Вона постійно аналізує ризики, перевіряє інформацію та не може розслабитися, поки ситуація повністю не визначена. Попри високий рівень організованості, жінка швидко виснажується та постійно перебуває у внутрішньому напруженні.

Завдання:

– визначити домінуючу копінг-стратегію;

– проаналізувати її адаптивні та дезадаптивні сторони;

– пояснити роль потреби у контролі у подоланні стресу.

КЕЙС 3. «Я ні з ким не говорю про свої проблеми»

Чоловік 29 років переживає складний період після втрати роботи, однак відмовляється звертатися по підтримку до близьких. Він переконаний, що повинен справлятися самостійно та не має права «навантажувати інших своїми проблемами». З часом у нього посилюється ізоляція, тривожність та емоційне виснаження. При цьому він відчуває образу через те, що оточення «не помічає», як йому важко.

Завдання:

– проаналізувати роль соціальної підтримки у копінг-поведінці;

– визначити можливі причини уникання допомоги;

– запропонувати напрями психологічної підтримки.

КЕЙС 4. «Після стресу я починаю діяти»

Клієнтка 42 років описує себе як людину, яка у складних ситуаціях мобілізується та переходить до активних дій. Після вимушеного переїзду вона швидко почала організовувати побут, шукати роботу та допомагати іншим людям. Водночас жінка майже не дозволяє собі переживати емоції та говорить, що «не має часу на слабкість». Згодом у неї з’являються виснаження та емоційні зриви.

Завдання:

– визначити тип копінг-поведінки;

– проаналізувати ресурси та ризики надмірної мобілізації;

– пояснити важливість емоційного проживання стресу.

КЕЙС 5. «Алкоголь як спосіб розслабитися»

Чоловік 45 років після напружених робочих днів регулярно використовує алкоголь «для зняття стресу». Він говорить, що це допомагає йому тимчасово розслабитися та заснути. Останнім часом кількість алкоголю поступово збільшується, а без нього чоловік почувається більш напруженим та дратівливим. Родина починає висловлювати занепокоєння його поведінкою.

Завдання:

– визначити дезадаптивну копінг-стратегію;

– проаналізувати ризики такого способу подолання стресу;

– запропонувати альтернативні методи психологічної саморегуляції.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розрізняють адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії;
- аналізують вплив копінг-поведінки на психічний стан особистості;
- визначають роль соціальної підтримки у подоланні стресу;
- розуміють взаємозв'язок між емоційною регуляцією та копінгом;
- формують навички психологічного аналізу способів подолання стресових ситуацій.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема 8. Психологічний захист та адаптаційні механізми особистості

Мета заняття

Навчити студентів розпізнавати механізми психологічного захисту у поведінці та переживаннях особистості, аналізувати їхню роль у процесі адаптації до стресу, визначати межу між адаптивними та дезадаптивними формами психологічного захисту, а також формувати навички психологічного аналізу захисної поведінки клієнта.

КЕЙС 1. «У мене все нормально»

Клієнт 36 років після втрати роботи продовжує наполягати, що ситуація «не має для нього значення». Він говорить, що звільнення було «очікуваним» і він «навіть радий». Водночас дружина помічає у нього дратівливість, безсоння та емоційну відстороненість. Будь-які розмови про переживання клієнт швидко припиняє та переводить у жарт.

Завдання:

– визначити можливі механізми психологічного захисту;

– пояснити їхню захисну функцію;

– проаналізувати ризики тривалого уникання переживань.

КЕЙС 2. «Це всі навколо винні»

Клієнтка 28 років постійно конфліктує з колегами та переконана, що проблема полягає виключно в «токсичності інших людей». Будь-які спроби обговорити її власну роль у конфліктах викликають у неї роздратування. Вона часто описує себе як жертву несправедливого ставлення та не помічає власної агресії у спілкуванні.

Завдання:

– визначити можливий механізм психологічного захисту;

– пояснити, як він допомагає уникати внутрішнього конфлікту;

– проаналізувати вплив захисної поведінки на міжособистісні стосунки.

КЕЙС 3. «Я все пояснюю логічно»

Чоловік 42 років звертається зі скаргами на труднощі у стосунках із родиною. Під час консультації він детально аналізує ситуації та пояснює свою поведінку виключно логічними аргументами. На питання про почуття відповідає загальними фразами або переводить розмову на раціональні пояснення. Він переконаний, що емоції «лише заважають нормально мислити».

Завдання:

– визначити механізм психологічного захисту;

– проаналізувати роль емоційного дистанціювання;

– пояснити, як захист може підтримувати психологічні труднощі.

КЕЙС 4. «Я ніколи не злюсь»

Клієнтка 33 років описує себе як дуже спокійну та неконфліктну людину. Вона уникає відкритого вираження злості та завжди намагається «бути хорошою». Водночас у неї часто виникають психосоматичні симптоми: головний біль, напруження у тілі та хронічна втома. Під час обговорення конфліктних ситуацій клієнтка посміхається, хоча її розповідь містить багато болючих моментів.

Завдання:

– визначити можливі механізми психологічного захисту;

– пояснити зв’язок між пригніченими емоціями та тілесними симптомами;

– проаналізувати ризики хронічного емоційного стримування.

КЕЙС 5. «Допомагаю всім»

Жінка 39 років постійно допомагає іншим людям та бере на себе чужі проблеми. Вона говорить, що «не може пройти повз чужий біль» та майже не приділяє уваги власним потребам. У складних ситуаціях клієнтка повністю переключається на допомогу іншим, уникаючи розмов про власний стан. З часом у неї накопичуються емоційне виснаження та внутрішня порожнеча.

Завдання:

– проаналізувати адаптаційний характер такої поведінки;

– визначити можливі приховані психологічні механізми;

– пояснити ризики втрати контакту з власними переживаннями.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розпізнають основні механізми психологічного захисту;
- аналізують їхню роль у процесі адаптації до стресу;
- визначають межу між адаптивними та дезадаптивними формами захисту;
- розуміють взаємозв’язок між психологічними захистами та поведінкою;
- формують навички психологічного аналізу захисних механізмів особистості.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема 9. Резильєнтність та психологічна стійкість особистості

Мета заняття

Навчити студентів аналізувати чинники формування психологічної стійкості та резильєнтності особистості, визначати внутрішні та зовнішні ресурси подолання труднощів, розуміти механізми психологічного відновлення після кризових подій та формувати навички підтримки розвитку резильєнтності у клієнтів.

КЕЙС 1. «Після втрат я змогла відновитися»

Жінка 48 років пережила вимушений переїзд, втрату роботи та тривалий період невизначеності. Попри складні обставини, вона поступово змогла адаптуватися до нових умов, знайти нову діяльність та підтримувати емоційний контакт із близькими. Клієнтка говорить, що їй було дуже важко, однак вона відчувала відповідальність за дітей та намагалася шукати опору у щоденних діях і підтримці інших людей.

Завдання:

– визначити фактори психологічної стійкості;

– проаналізувати внутрішні та зовнішні ресурси клієнтки;

– пояснити механізми адаптивного подолання труднощів.

КЕЙС 2. «Я зламався після невдачі»

Студент 20 років після невдалого складання важливого іспиту починає уникати навчання та говорить, що «більше ні на що не здатний». Він сприймає невдачу як доказ власної неспроможності та не бачить сенсу у подальших спробах. Будь-яка критика або труднощі викликають у нього сильне емоційне виснаження та бажання відмовитися від діяльності.

Завдання:

– проаналізувати низьку стресостійкість клієнта;

– визначити роль когнітивних установок у переживанні труднощів;

– запропонувати напрям розвитку резильєнтності.

КЕЙС 3. «Тримаюсь заради інших»

Чоловік 39 років працює волонтером у кризових умовах та допомагає людям, які пережили травматичні події. Він говорить, що саме відчуття значущості власної діяльності допомагає йому витримувати сильне емоційне навантаження. Попри втому та періодичне виснаження, чоловік зберігає відчуття внутрішнього сенсу та здатність підтримувати інших.

Завдання:

– визначити роль життєвих смислів у розвитку резильєнтності;

– проаналізувати ресурси психологічної стійкості;

– пояснити, чому усвідомлення сенсу діяльності підтримує адаптацію.

КЕЙС 4. «Я не дозволяю собі слабкість»

Клієнтка 35 років вважає, що сильна людина повинна справлятися з труднощами без сторонньої допомоги. Вона уникає прояву емоцій, не звертається

по підтримку та постійно намагається бути «стійкою». Зовні жінка виглядає дуже зібраною, однак останнім часом у неї посилюються тривога, виснаження та емоційна напруга.

Завдання:

– проаналізувати відмінність між резильєнтністю і емоційним пригніченням;

– визначити ризики псевдостійкості;

– пояснити роль емоційної підтримки у психологічному відновленні.

КЕЙС 5. «Дитина, яка швидко адаптувалася»

Хлопчик 12 років після зміни місця проживання та школи спочатку переживав сильний стрес, однак поступово зміг адаптуватися до нових умов. Він почав знаходити друзів, включатися у навчання та відкрито говорити про свої труднощі з батьками. Водночас дитина зберегла інтерес до улюблених занять та почуття гумору навіть у складний період.

Завдання:

– визначити чинники дитячої резильєнтності;

– проаналізувати роль сімейної підтримки;

– пояснити значення безпечних стосунків у розвитку психологічної стійкості.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розуміють сутність резильєнтності та психологічної стійкості;
- аналізують внутрішні та зовнішні ресурси подолання труднощів;
- визначають чинники, що сприяють або перешкоджають адаптації;
- розрізняють психологічну стійкість та емоційне пригнічення;
- формують навички підтримки розвитку резильєнтності у різних категорій клієнтів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема 10. Методи діагностики стресу та копінг-стратегій

Мета заняття

Навчити студентів застосовувати методи психологічної діагностики стресу та копінг-поведінки, аналізувати результати психодіагностичного обстеження, визначати рівень стресового навантаження та особливості копінг-стратегій особистості, а також дотримуватися етичних принципів психодіагностичної роботи.

КЕЙС 1. «Я не розумію, що зі мною відбувається»

Студентка 23 років звертається зі скаргами на постійну втому, труднощі з концентрацією уваги та емоційну нестабільність. Вона говорить, що останнім часом часто плаче без очевидної причини, швидко виснажується та погано спить. При цьому сама клієнтка не може оцінити, наскільки її стан пов’язаний зі стресом. Психолог планує провести психодіагностичне обстеження.

Завдання:

– визначити доцільні методи діагностики;

– проаналізувати, які показники варто оцінювати;

– пояснити значення комплексної психодіагностики.

КЕЙС 2. «Усі тести показують різне»

Клієнт 35 років проходить психологічне обстеження через скарги на хронічну тривогу та виснаження. Результати самозвітних методик демонструють помірний рівень стресу, однак під час бесіди та спостереження психолог помічає виражене внутрішнє напруження, труднощі з емоційною регуляцією та ознаки виснаження. Сам клієнт схильний применшувати власні переживання.

Завдання:

– проаналізувати можливі причини розбіжностей у результатах;

– пояснити обмеження самозвітних методик;

– визначити роль спостереження та клінічної бесіди.

КЕЙС 3. «Дитина не може описати свій стан»

До психолога звертаються батьки 9-річного хлопчика, який став тривожним, дратівливим та почав уникати школи. Під час бесіди дитина відповідає коротко та не може чітко описати свої переживання. Водночас у поведінці помітні напруження та страх помилок. Психолог має визначити особливості емоційного стану дитини та рівень стресового навантаження.

Завдання:

– визначити особливості психодіагностики дітей;

– запропонувати можливі методи обстеження;

– пояснити значення проективних та ігрових методик.

КЕЙС 4. «Я справляюсь сам»

Працівник силової структури 31 року проходить психологічне обстеження після тривалого перебування у кризових умовах. Він наполягає, що не має жодних психологічних труднощів та «повністю контролює себе». Однак під час розмови помітні підвищена напруга, труднощі з розслабленням та емоційна відстороненість. Психолог припускає, що клієнт може уникати відкритого визнання власного стану.

Завдання:

– проаналізувати труднощі психодіагностики у подібних випадках;

– визначити можливий вплив соціально бажаних відповідей;

– пояснити значення довіри у психодіагностичному процесі.

КЕЙС 5. «Тест показав високий рівень стресу»

Після проходження психодіагностичної методики студент отримує результат, який свідчить про високий рівень стресового навантаження. Після цього він починає ще більше хвилюватися та сприймає результат як доказ того, що з ним «щось не так». Психолог розуміє, що неправильне подання результатів може посилити тривожність клієнта.

Завдання:

– визначити етичні принципи повідомлення результатів діагностики;
– пояснити ризики некоректної інтерпретації результатів;
– сформулювати рекомендації щодо психологічного зворотного зв’язку.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розуміють основні принципи психодіагностики стресу та копінг-поведінки;
- аналізують можливості та обмеження психодіагностичних методик;
- визначають особливості діагностики різних категорій клієнтів;
- дотримуються етичних принципів психодіагностичної роботи;
- формують навички комплексного психологічного аналізу стресових станів.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема 11. Психологічна допомога особам у стресовому стані

Мета заняття

Навчити студентів надавати первинну психологічну допомогу особам у стресовому стані, визначати актуальні потреби клієнта, застосовувати базові техніки психологічної підтримки та стабілізації емоційного стану, а також дотримуватися принципів безпечної та етичної взаємодії.

КЕЙС 1. «Я не можу заспокоїтися»

Жінка 29 років звертається після пережитої надзвичайної події. Вона перебуває у стані сильного емоційного збудження: плаче, говорить дуже швидко, не може зосередитися та постійно повторює, що «все було як у страшному сні». Клієнтка скаржиться на сильне серцебиття, тремтіння та страх, що «втратить контроль над собою».

Завдання:

– визначити першочергові потреби клієнтки;
– запропонувати техніки психологічної стабілізації;
– пояснити принципи первинної психологічної допомоги.

КЕЙС 2. «Мені треба бути сильним»

Чоловік 37 років після втрати близької людини говорить, що не має права проявляти емоції, оскільки повинен підтримувати родину. Він намагається уникати розмов про власний стан та постійно переключається на організаційні справи. Під час консультації помітні сильне внутрішнє напруження, виснаження та труднощі з емоційним контактом.

Завдання:

– визначити психологічні потреби клієнта;
– проаналізувати ризики емоційного пригнічення;
– запропонувати безпечний формат психологічної підтримки.

КЕЙС 3. «Панічна реакція»

Студентка 20 років звертається після епізоду різкого страху, який супроводжувався утрудненим диханням, серцебиттям, запамороченням та відчуттям втрати контролю. Після цього вона почала боятися повторення подібного стану та уникати місць, де це сталося. Дівчина переконана, що у неї «серйозні проблеми з психікою».

Завдання:

– визначити особливості кризового реагування;

– пояснити механізми тривожної реакції;

– запропонувати базові техніки стабілізації емоційного стану.

КЕЙС 4. «Людина після сильного стресу мовчить»

Після пережитої кризової ситуації клієнт 46 років майже не говорить та уникає емоційного контакту. На більшість запитань відповідає коротко або мовчить. Родичі хвилюються, що він «нічого не відчуває» або «не хоче боротися». Сам клієнт виглядає виснаженим та відстороненим.

Завдання:

– проаналізувати можливі реакції на сильний стрес;

– визначити помилки, яких слід уникати у взаємодії;

– сформулювати принципи підтримувальної комунікації.

КЕЙС 5. «Я хочу всіх врятувати»

Молодий психолог після початку роботи у кризовому центрі намагається максимально включатися у проблеми клієнтів. Він постійно думає про їхні історії після роботи, відчуває провину, якщо не може швидко допомогти, та поступово починає емоційно виснажуватися. Психолог говорить, що боїться бути «недостатньо корисним».

Завдання:

– визначити ризики професійного перенавантаження;

– проаналізувати важливість професійних меж;

– запропонувати способи профілактики вторинної травматизації.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розуміють принципи надання психологічної допомоги при стресі;
- визначають актуальні потреби людини у кризовому стані;
- застосовують базові техніки емоційної стабілізації;
- дотримуються принципів безпечної підтримувальної взаємодії;
- усвідомлюють значення професійних меж та профілактики вторинного виснаження.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема 12. Методи саморегуляції та самодопомоги у подоланні стресу

Мета заняття

Навчити студентів застосовувати методи психологічної саморегуляції та самодопомоги у стресових ситуаціях, формувати навички емоційної стабілізації,

відновлення психологічних ресурсів та профілактики хронічного виснаження, а також розвивати усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану.

КЕЙС 1. «Я не можу розслабитися»

Клієнтка 31 року скаржиться на постійне внутрішнє напруження та труднощі з відпочинком. Навіть у вихідні вона відчуває тривогу, постійно думає про справи та не може «відключитися». Перед сном у неї виникає потік нав'язливих думок, через що вона довго не засинає. Жінка говорить, що вже забула, як це — почуватися спокійно.

Завдання:

– визначити прояви хронічного психоемоційного напруження;

– запропонувати методи саморегуляції;

– пояснити роль навичок відновлення у профілактиці стресу.

КЕЙС 2. «Дихання допомагає не завжди»

Студент 22 років під час сильного хвилювання намагається використовувати дихальні вправи, однак говорить, що іноді це не дає швидкого результату. Через це він починає думати, що «нічого не допомагає», і ще більше тривожиться. У стресових ситуаціях хлопець очікує миттєвого зникнення напруги та розчаровується, коли цього не відбувається.

Завдання:

– пояснити механізм дії дихальних технік;

– проаналізувати нереалістичні очікування щодо саморегуляції;

– запропонувати комплексний підхід до стабілізації стану.

КЕЙС 3. «Я ігнорую втому»

Клієнт 40 років працює у режимі постійного навантаження та майже не звертає уваги на сигнали власного організму. Він регулярно нехтує відпочинком, харчуванням та сном, пояснюючи це «нестачею часу». Останнім часом у нього посилилися дратівливість, виснаження та труднощі з концентрацією уваги. Попри це чоловік продовжує працювати без змін у режимі життя.

Завдання:

– визначити ризики ігнорування власних ресурсів;

– пояснити значення тілесної саморегуляції;

– запропонувати стратегії психологічного відновлення.

КЕЙС 4. «Мене заспокоює лише телефон»

Дівчина 19 років говорить, що у стані тривоги постійно переглядає соціальні мережі або відео, оскільки це допомагає їй «не думати про погане». Водночас після тривалого перебування в телефоні вона почувається ще більш виснаженою та емоційно перевантаженою. Дівчина помічає, що їй стає дедалі важче залишатися наодинці зі своїми думками.

Завдання:

– проаналізувати псевдостратегії емоційної саморегуляції;

– визначити ризики цифрового перевантаження;

– запропонувати більш адаптивні способи зниження напруги.

КЕЙС 5. «Я не знаю, що мені допомагає»

Клієнтка 35 років говорить, що у стресових ситуаціях почувається повністю дезорганізованою та не має власних способів відновлення. Вона не може назвати заняття або дії, які допомагають їй стабілізувати емоційний стан. Будь-які труднощі швидко виснажують її та викликають відчуття безпорадності.

Завдання:

– визначити важливість індивідуальної системи самодопомоги;

– проаналізувати психологічні ресурси клієнтки;

– запропонувати напрями формування навичок саморегуляції.

Очікуваний результат заняття

Після опрацювання кейсів студенти:

- розуміють механізми психологічної саморегуляції;
- застосовують базові методи емоційної стабілізації;
- аналізують власні ресурси та способи психологічного відновлення;
- розрізняють адаптивні та дезадаптивні способи самодопомоги;
- формують навички підтримки психологічного благополуччя в умовах стресу.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Стрес як біологічна та психологічна категорія

1. Підготувати порівняльну таблицю фізіологічного та психологічного стресу.
2. Проаналізувати основні симптоми гострого та хронічного стресу.
3. Описати власні типові реакції на стресові ситуації.

Тема 2. Теоретичні моделі та концепції стресу

1. Опрацювати теорію загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє.
2. Проаналізувати транзакційну модель стресу Р. Лазаруса.
3. Підготувати схему основних сучасних концепцій стресу.

Тема 3. Причини, механізми та динаміка розвитку стресу

1. Визначити основні зовнішні та внутрішні стресори у сучасному суспільстві.
2. Проаналізувати чинники, що підвищують вразливість особистості до стресу.
3. Підготувати приклади короткотривалого та хронічного стресу.

Тема 4. Психофізіологічні та психологічні наслідки стресу

1. Проаналізувати вплив стресу на когнітивну сферу особистості.
2. Підготувати повідомлення на тему психосоматичних проявів стресу.
3. Описати вплив хронічного стресу на емоційний стан людини.

Тема 5. Професійний стрес та емоційне вигорання

1. Проаналізувати основні причини професійного вигорання у допомагаючих професіях.
2. Підготувати перелік факторів ризику емоційного виснаження психолога.
3. Розробити пам’ятку «Профілактика професійного вигорання».
4. Провести самоаналіз власних ресурсів стресостійкості.

Тема 6. Травматичний стрес, криза та посттравматичні реакції

1. Підготувати повідомлення про психологічні наслідки психотравмувальних подій.
2. Проаналізувати особливості переживання втрати та кризи.
3. Опрацювати сучасні підходи до психологічної допомоги при травматичному стресі.
4. Підготувати короткий огляд феномену посттравматичного зростання.

Тема 7. Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях

1. Визначити власні типові копінг-стратегії у складних життєвих ситуаціях.
2. Підготувати порівняльну характеристику адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій.
3. Проаналізувати роль соціальної підтримки у подоланні стресу.

Тема 8. Психологічний захист та адаптаційні механізми особистості

1. Підготувати таблицю основних механізмів психологічного захисту.
2. Проаналізувати приклади проявів психологічних захистів у повсякденному житті.
3. Визначити відмінності між копінг-поведінкою та психологічним захистом.

Тема 9. Резильєнтність та психологічна стійкість особистості

1. Підготувати повідомлення про чинники розвитку резильєнтності.
2. Проаналізувати роль життєвих цінностей та сенсів у подоланні труднощів.
3. Скласти перелік особистісних ресурсів психологічної стійкості.
4. Розробити рекомендації щодо розвитку резильєнтності в умовах стресу.

Тема 10. Методи діагностики стресу та копінг-стратегій

1. Опрацювати 3 психодіагностичні методики оцінки стресу.

2. Підготувати характеристику 2 копінг-опитувальників.

3. Підготувати приклад комплексної психодіагностичної оцінки стресового стану.

Тема 11. Психологічна допомога особам у стресовому стані

1. Опрацювати принципи надання первинної психологічної допомоги.

2. Підготувати алгоритм психологічної підтримки людини у кризовому стані.

3. Підготувати рекомендації щодо профілактики вторинної травматизації психолога.

Тема 12. Методи саморегуляції та самодопомоги у подоланні стресу

1. Опрацювати одну техніку дихальної саморегуляції.

2. Підготувати перелік методів швидкої емоційної стабілізації.

3. Скласти індивідуальний план психологічного відновлення.

4. Провести самоаналіз власних способів подолання стресу та їх ефективності.

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в Таблиці 1

Таблиця 1

№	Назва теми	Лекції (ведення конспекту)	Семінари (конспектування питань, виступ, доповнення)	Практичні заняття (опрацювання матеріалів для підготовки, успішне виконання завдань)	Самостійна робота (письмове виконання завдань для самостійної роботи)
1	Стрес як біологічна та психологічна категорія	1			1
2	Теоретичні моделі та концепції стресу	1	2		1
3	Причини, механізми та динаміка розвитку стресу	1		3	1

4	Психофізіологічні та психологічні наслідки стресу	1		3	1
5	Професійний стрес та емоційне вигорання	1		3	1
6	Травматичний стрес, криза та посттравматичні реакції	1		3	1
7	Копінг-поведінка особистості у стресових ситуаціях		2	3	1
8	Психологічний захист та адаптаційні механізми особистості		2	3	1
9	Резильєнтність та психологічна стійкість особистості	1		3	1
10	Методи діагностики стресу та копінг-стратегій			3	1
11	Психологічна допомога особам у стресовому стані	1	2	3	1
12	Методи саморегуляції та самодопомоги у подоланні стресу		2	3	1
	Залік				**40**
	Всього				**100 балів**

За ведення конспекту лекцій нараховується 1 бал за кожну тему, що повністю відображена у вашому конспекті. Таким чином, за роботу на лекційних заняттях ви можете отримати до 8 балів. Під час лекцій та інших форм занять здобувачі освіти зобов’язані дотримуватися академічної дисципліни, не відволікатися на сторонні розмови, не користуватися мобільними телефонами та іншими гаджетами без дозволу викладача, а також не порушувати навчальний процес в інший спосіб. Запізнення на заняття є небажаними, а викладач залишає

за собою право не допустити до заняття здобувача освіти, який систематично порушує дисципліну або запізнюється. Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет допускається лише під час семінарських або практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача. Пропущені лекції підлягають обов'язковому відпрацюванню шляхом написання конспекту та усної співбесіди з викладачем за змістом пропущеної теми.

Робота на семінарських заняттях оцінюється за такими критеріями:

- присутність на занятті та наявність повного конспекту семінарських питань забезпечують 1 бал;
- ще 1 бал нараховується за активну участь в обговоренні питань семінару, доповнення відповідей, аргументоване висловлення власної позиції, участь у дискусії та відповіді на питання викладача.

Таким чином, участь у семінарському занятті може принести до 2 балів за одне заняття. Пропущений семінар відпрацьовується шляхом написання конспекту всіх питань теми та проходження усного опитування за змістом семінарського заняття.

Практичні заняття оцінюються у 3 бали за кожне заняття за умови попереднього опрацювання матеріалів для підготовки та успішного виконання практичних завдань безпосередньо під час заняття. Часткове або неповне виконання завдань знижує кількість балів відповідно до обсягу та складності невиконаної роботи. Присутність на занятті без підготовки та без виконання практичних завдань оцінюється у 0 балів. Відпрацювання пропущених або не зарахованих практичних занять здійснюється після попереднього опрацювання теоретичного матеріалу та виконання індивідуальних завдань, запропонованих викладачем. При цьому завдання для відпрацювання можуть відрізнятися від тих, які виконували здобувачі освіти під час аудиторного заняття.

Самостійна робота оцінюється з розрахунку 1 бал за повністю виконані та належним чином оформлені завдання з кожної теми.

Підсумковий контроль з дисципліни проводиться у формі усного заліку, за який здобувач освіти може отримати до 40 балів залежно від повноти, обґрунтованості та логічності відповідей. Під час складання заліку викладач ставить 4 питання з переліку, наведеного нижче. Кожна відповідь оцінюється максимально у 10 балів.

Якщо протягом вивчення дисципліни здобувач освіти набрав 60 балів за поточну роботу, він має право не складати залік та отримати підсумкову оцінку

відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в Таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	**A**	відмінно
82-89	**B**	добре
75-81	**C**	
64-74	**D**	задовільно
60-63	**E**	
35-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Поняття стресу у психології та психофізіології.
2. Основні підходи до розуміння природи стресу.
3. Теорія стресу Ганса Сельє.
4. Загальний адаптаційний синдром та його стадії.
5. Транзакційна модель стресу Р. Лазаруса.
6. Стрес як процес взаємодії особистості та середовища.
7. Види стресу та їх характеристика.
8. Еустрес та дистрес: психологічний зміст понять.
9. Основні стресори сучасного життя.
10. Внутрішні та зовнішні чинники розвитку стресу.
11. Психологічні механізми розвитку стресових реакцій.
12. Короткотривалий та хронічний стрес.
13. Вплив стресу на когнітивну сферу особистості.
14. Емоційні прояви стресу.
15. Поведінкові прояви стресу.
16. Психофізіологічні реакції організму на стрес.
17. Психосоматичні наслідки хронічного стресу.
18. Вплив стресу на психічне здоров'я особистості.
19. Професійний стрес: поняття та основні причини.
20. Професійний стрес у допомагаючих професіях.

21.Емоційне вигорання: поняття та основні ознаки.
22.Стадії розвитку емоційного вигорання.
23.Профілактика професійного вигорання психолога.
24.Травматичний стрес та його особливості.
25.Психологічні наслідки психотравмувальних подій.
26.Посттравматичні реакції особистості.
27.Особливості переживання кризи та втрати.
28.Ретравматизація та її профілактика.
29.Психологічні особливості переживання стресу дітьми.
30.Поняття копінг-поведінки у психології.
31.Основні види копінг-стратегій.
32.Адаптивні та дезадаптивні копінг-стратегії.
33.Роль соціальної підтримки у подоланні стресу.
34.Взаємозв’язок копінгу та психологічного захисту.
35.Механізми психологічного захисту особистості.
36.Основні види психологічних захистів.
37.Адаптаційна функція психологічних захистів.
38.Поняття резильєнтності та психологічної стійкості.
39.Чинники формування резильєнтності.
40.Роль життєвих цінностей та смислів у подоланні труднощів.
41.Психологічні ресурси особистості.
42.Методи психодіагностики стресу.
43.Діагностика копінг-стратегій особистості.
44.Особливості психодіагностики дітей у стресових станах.
45.Етичні принципи психодіагностичної роботи.
46.Первинна психологічна допомога при стресі.
47.Принципи психологічної підтримки людини у кризовому стані.
48.Техніки психологічної стабілізації емоційного стану.
49.Межі компетентності психолога у роботі зі стресовими станами.
50.Вторинна травматизація психолога та її профілактика.
51.Психологічна саморегуляція: поняття та значення.
52.Методи емоційної саморегуляції.
53.Дихальні техніки як метод подолання стресу.
54.Методи психологічного відновлення та самодопомоги.
55.Усвідомленість як засіб емоційної стабілізації.
56.Психологічне благополуччя особистості в умовах стресу.

57.Психологічна стійкість в умовах воєнного стану.

58.Роль психолога у роботі зі стресом та кризовими станами.

59.Самодопомога та підтримка психічного здоров’я у сучасних умовах.

60.Психологія стресу та копінг-поведінки як галузь психологічного знання.

ПРАВИЛА КУРСУ ТА ПОЛІТИКА АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Запізнення на лекцію не припустимі, викладач залишає за собою право не допустити до заняття слухача (студента), що порушує дисципліну або запізнюється. Поважайте працю викладача, ваших товаришів по навчанню та себе – дотримуйтесь дисципліни під час освітнього процесу. Ці ж самі правила поведінки поширюються й на інші форми занять (семінари, практичні).

Прослуховуючи цей курс, Ви погоджуєтесь дотримуватися положень принципів академічної доброчесності. Верховна Рада України визнає академічну доброчесність важливою передумовою провадження якісної освітньої та наукової (творчої) діяльності, здобуття якісної освіти, утвердження в суспільстві довіри до результатів навчання і наукових(творчих) досягнень, а також формування поваги до честі та гідності людини. Академічна доброчесність – сукупність цінностей, принципів і заснованих на них правил, якими мають керуватися суб’єкти академічної діяльності під час провадження такої діяльності.

Закон України «Про академічну доброчесність» 18 грудня 2025 року №4742IX (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4742-20#Text), проголошує базові цінності та визначає основні принципи і правила академічної доброчесності, правові та організаційні механізми її формування та забезпечення, основні ознаки і види порушень академічної доброчесності та заходи реагування на такі порушення.

Робота в групах над відповідними документами або домашніми завданнями не заборонена, робота, яку виконує слухач, повинна бути продуктом цього слухача і демонструвати його унікальний внесок. Видавати чужу роботу за свою – форма академічної недоброчесності. Плагіат призведе до негайної негативної оцінки дисципліни. Для кращого розуміння, що є плагіатом рекомендую ознайомитися з матеріалом http://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2013/Metodichka-plagiat.pdf

Під час екзамену не повинно бути жодних розмов або спілкування з іншими здобувачами. Будь-яка розмова або користування електронним пристроєм буде інтерпретуватися як шахрайство і призведе до незадовільної оцінки за екзамен чи тест. Обмін інформацією з іншими особами в аудиторії під час тестування або екзамену, є академічною нечесністю, і всі залучені сторони будуть покарані.

Аудиторний етикет: під час занять зовнішній світ перестає існувати. Використання мобільних телефонів, комп’ютерів або інших пристроїв зв’язку під час лекції категорично забороняється адже є проявом неповаги до викладача і

аудиторії. Користування гаджетами для доступу до мережі Інтернет припустиме лише під час семінарських/практичних занять за вказівкою чи дозволом викладача.

Рекомендована література

Основна

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник/Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с.
3. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О. А. Моргунова ; [О. І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
4. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Украї- на», 2023. 266 с.
5. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій : адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., випр. й доп. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

Допоміжна:

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. №4 (21). С. 108-114.
2. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* 2023. Том 1. № 17. С. 30–35. DOI: https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4
3. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. Біологічні дослідження. 2017. С. 327-328.
4. Ніколаєв , Л., Руденко, О., Чижма , Д., & Озеллі , О. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ФОРМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У САМОТНІХ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України, 66*(2), 79–88. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-79-88
5. Никоненко О., Козачук В. Теоретико-методологічні аспекти дослідження копінгу як психологічної стратегії подолання стресу. ВЧЕНІ ЗАПИСКИ УНІВЕРСИТЕТУ КРОК № 3(79) (2025): 2025. С. 429–436. URL: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-429-436

6. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 243-253.

7. Панок В. Г., Предко В. В., Якимчук Г. В. Особливості психоемоційного стану та копінг- поведінки українців залежно від рівня ментального здоров'я в умовах пандемії COVID-19 і війни. *Прикладна психологія. Професійна й організаційна психологія*. 2025. Т. 36, № 3. С. 91–102.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: http://www.nbuv.gov.ua.

2. Копінг-стратегії. Поради для швидкого та проактивного подолання стресу. URL: http://classlyceum.zp.ua/2023/02/15/копінг-стратегії-поради-для-швидкого/

3. Корсун С.І. та ін. - 2.2. Копінг-поведінка як психологічна категорія. *Мислене древо – багатоцільовий український сайт*. URL: https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html

4. Вирішити проблему чи змінити ставлення до неї. *Laba (Лаба) – міжнародна онлайн-школа | Розумних люблять*. URL: https://laba.ua/blog/4235-vyrishyty-problemu-chy-zminyty-stavlennya-do-neji

5. Ширшова В. Роберт Сапольські. Психологія стресу, або чому зебри не страждають на виразку | THE PSYCHOLOGIST. *THE PSYCHOLOGIST*. URL: https://thepsychologist.com.ua/experience/robert-sapolski-psykhologiya-stresu-abo-chomu-zebry-ne-strazhdayut-na-vyrazku