

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кафедра практичної психології ННІ «УІПА» ХНУ імені В.Н.Каразіна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор навчально-наукового інституту

«Українська інженерно-педагогічна академія»

Денис КОВАЛЕНКО

2025 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти бакалавр

галузь знань 05 Соціально-поведінкові науки

(шифр і назва)

спеціальність 053 Психологія

(шифр і назва)

освітня програма Практична психологія

(шифр і назва)

спеціалізація _____

(шифр і назва)

вид дисципліни за вибором

(обов'язкова / за вибором)

інститут Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

2025 / 2026 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія»

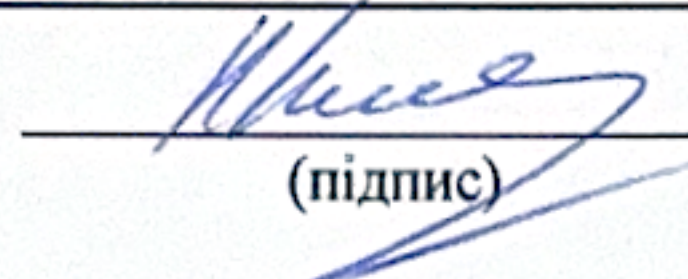
«25» 06 2025 року, протокол № 10

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: (вказати авторів, їхні наукові ступені, вчені звання та посади)
Ломакін Геннадій Іванович, к.психол.н., доцент кафедри практичної психології ННІ УІПА ХНУ імені В.Н. Каразіна

Програму схвалено на засіданні кафедри
практичної психології ННІ УІПА ХНУ імені В.Н.Каразіна

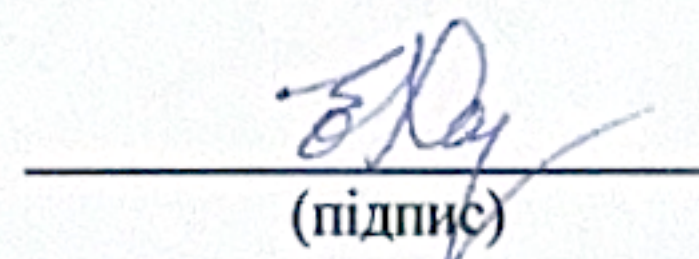
Протокол від «05» 06 2025 року № 11

Завідувач кафедри практичної психології ННІ УІПА ХНУ імені В.Н.Каразіна

 Н.С. Кучеренко
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) Практична психологія
(назва освітньої програми)

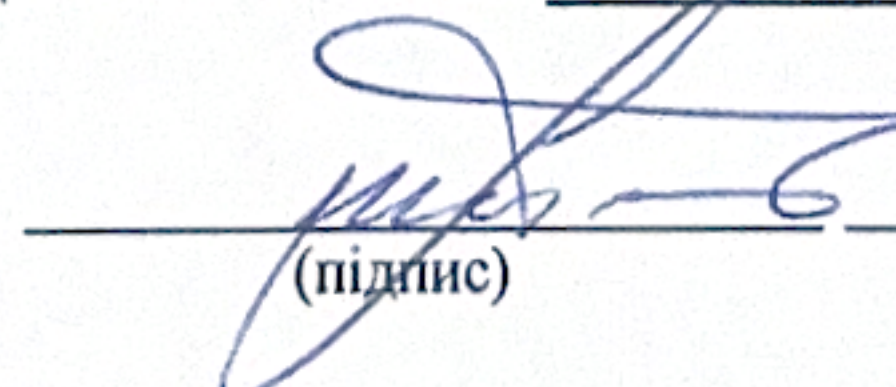
Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи) _____

 О.М. Харцій
(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією
Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія»
(назва факультету, для здобувачів вищої освіти якого викладається навчальна дисципліна)

Протокол від «24» 06 2025 року № 7

Голова науково-методичної комісії ННІ «УІПА»

 Серій ПЕТРОВ
(підпис) (прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Психологія стресу_» складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки

бакалавр

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності 053 Психологія

спеціалізації 05 Соціально-поведінкові науки; Практична психологія

1. Опис навчальної дисципліни

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія стресу» є формування знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності; здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями; здатності приймати обґрунтовані рішення; навичок міжособистісної взаємодії; здатності до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатності самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел; здатності організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здатності здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту; здатності до розроблення та реалізації психологічної корекції в залежності від потреб індивідів та груп; здатності розробляти та реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та адаптаційні заходи, спрямовані на підтримку та відновлення психічного здоров'я особистості в кризових ситуаціях.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

- сформувати чітке розуміння ролі стресу у побутовій та професійній діяльності;
- забезпечити досконале володіння критеріями оцінки стресу та методами оптимізації рівня стресів;
- сформувати у студентів навички надання практичних (методичних) рекомендацій, необхідних для усвідомлення і пошуку адекватних способів виходу з стресових ситуацій і стресогенних станів.

1.3. Кількість кредитів 6

1.4. Загальна кількість годин 180

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Обов'язкова / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
4-й	4-й
Семестр	
8-й	8-й
Лекції	
40 год.	6 год.
Практичні, семінарські заняття	
50 год.	6 год.

Лабораторні заняття	
год.	год.
Самостійна робота	
90 год.	168 год.
у тому числі індивідуальні завдання	
180 год.	

1.6. Заплановані результати навчання

7. Програмні результати навчання	
Програмні результати навчання	ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань. ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. ПР11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника. ПР13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності. ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку. ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога. ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії. ПР19. Розробляти та реалізовувати психологічні, психореабілітаційні та психокорекційні заходи, вирішувати професійні проблеми та завдання, детерміновані психологічними факторами. ПР20. Ефективно виконувати професійну діяльність в психологічних службах закладів освіти, організацій, підприємств, установ всіх форм власності. ПР22. Розробляти та впроваджувати комплексні заходи щодо створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітніх закладах та професійних підприємствах і організаціях.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Розділ 1. Загальне уявлення про проблему стресу

Тема 1. Поняття та проблема стресу

Зміст:

1. Поняття стресу, його вплив на людину
2. Фази і компоненти стресу
3. Основні чинники ризику стресу

Тема 2. Проблема стресу в біології та медицині

Зміст

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

Тема 3. Сучасні теорії та моделі стресу

Зміст

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

Тема 4. Динаміка стресових станів

Зміст.

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

Тема 5. Психологічний (емоційний) стрес

Зміст

1. Терміни «психологічний стрес», «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес».
2. Введення поняття психологічного (емоційного) стресу
3. Особливості психологічного стресу
4. Відмінності між біологічним та психологічним стресом.

Тема 6. Експериментальне вивчення емоційного стресу

Зміст

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

Розділ 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів

Тема 1. Форми прояви стресу і критерії його оцінки

Зміст

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

5. Оцінка рівня стресу

Тема 2. Професійний стрес і підходи до його вивчення

Зміст

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

Тема 3. Особливість професійних стресів

Зміст

1. Класифікація стресорів та їхніх наслідків
2. Сутність, фактори та види професійного стресу
3. Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу
4. Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології

Тема 4. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів

Зміст

1. Рівні та методи управління стрессами
2. Стратегії та стилі подолання стресу

3. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Загальне уявлення про проблему стресу												
Тема 1. Поняття та проблема стресу	17	4	5			8	20	2	2			16
Тема 2. Проблема стресу в біології та медицині	17	4	5			8	16					16
Тема 3. Сучасні теорії та моделі стресу	17	4	5			8	16					16
Тема 4. Динаміка стресових станів	17	4	5			8	16					16
Тема 5. Психологічний (емоційний) стрес	17	4	5			8	20	2	2			16
Тема 6. Експериментальне вивчення емоційного стресу	17	4	5			8	16					16
Разом за розділом 1	102	24	30			48	104	4	4			96
Розділ 2. Особливість професійних стресів та методи оптимізації рівня стресів												
Тема 1. Форми прояви стресу і критерії його оцінки	19	4	5			10	18					18

Тема 2. Професійний стрес і підходи до його вивчення	19	4	5			10	18					18
Тема 3. Особливість професійних стресів	19	4	5			10	22	2	2			18
Тема 4. Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	21	4	5			12	18					18
Разом за розділом 2	78	16	20			42	76	2	2			72
Усього годин	180	40	50			90	180	6	6			168

АБО

Назви розділів	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	с. р.		л	п	лаб.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Назва												
Разом за розділом 1	102	24	30			48	104	4	4			96
Розділ 2. Назва												
Разом за розділом 2	78	16	20			42	76	2	2			72
Усього годин	180	40	50			90	180	6	6			168

4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Поняття та проблема стресу	5	1
2	Проблема стресу в біології та медицині	5	
3	Сучасні теорії та моделі стресу	5	1
4	Динаміка стресових станів	5	
5	Психологічний (емоційний) стрес	5	1
6	Експериментальне вивчення емоційного стресу	5	
7	Форми прояви стресу і критерії його оцінки	5	1
8	Професійний стрес і підходи до його вивчення	5	
9	Особливість професійних стресів	5	1
10	Особливість запобігання та методи оптимізації рівня стресів	5	1
	Разом	50	6

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Поняття стресу, його вплив на людину	3	5
2	Фази і компоненти стресу	3	5
3	Основні чинники ризику стресу	3	5
4	Класична концепція стресу	3	5
5	Характеристика та ознаки стресу	3	5
6	Фізіологічні прояви стресу	3	5
7	Теорії та моделі стресу	3	5
8	Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори	3	5
9	Біохімія стресу та його ліквідація	3	5
10	Загальні закономірності розвитку стресу	3	5
11	Чинники, що впливають на розвиток стресу	3	5
12	Негативні наслідки стресу та криза горя		5
13	Терміни «психологічний стрес», «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес».	3	5
14	Введення поняття психологічного (емоційного) стресу	3	5
15	Особливості психологічного стресу	3	5
16	Відмінності між біологічним та психологічним стресом	3	5
17	Експериментальні моделі емоційного стресу	3	5
18	Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу	3	5
19	Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу	3	5
20	Вплив стресу на сферу спілкування людей	3	5
21	Когнітивний синдром стресу	3	5
22	Фізіологічні наслідки стресу	3	5
23	Емоційні прояви стресу	3	5
24	Оцінка рівня стресу		5
25	Поняття професійний стрес	3	5
26	Підходи вивчення проблем стресу на роботі	3	5
27	Класифікація стресорів та їхніх наслідків		5
28	Сутність, фактори та види професійного стресу	3	5
29	Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу	3	5
30	Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології	3	5
31	Рівні та методи управління стрессами	3	9
32	Стратегії та стилі подолання стресу	3	9
	Разом	90	168

6. Індивідуальні завдання

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи
1	Поняття стресу, його вплив на людину
2	Фази і компоненти стресу
3	Основні чинники ризику стресу
4	Класична концепція стресу

5	Характеристика та ознаки стресу
6	Фізіологічні прояви стресу
7	Теорії та моделі стресу
8	Фізіологічні та психологічні реакції людини на стресори
9	Біохімія стресу та його ліквідація
10	Загальні закономірності розвитку стресу
11	Чинники, що впливають на розвиток стресу
12	Негативні наслідки стресу та криза горя
13	Терміни «психологічний стрес», «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес».
14	Введення поняття психологічного (емоційного) стресу
15	Особливості психологічного стресу
16	Відмінності між біологічним та психологічним стресом
17	Експериментальні моделі емоційного стресу
18	Результати досліджень в галузі вивчення нейрофізіологічних механізмів емоційного стресу
19	Сутнісні особливості емоційно-поведінкових реакцій в ситуації стресу
20	Вплив стресу на сферу спілкування людей
21	Когнітивний синдром стресу
22	Фізіологічні наслідки стресу
23	Емоційні прояви стресу
24	Оцінка рівня стресу
25	Поняття професійний стрес
26	Підходи вивчення проблем стресу на роботі
27	Класифікація стресорів та їхніх наслідків
28	Сутність, фактори та види професійного стресу
29	Динаміка розвитку внутрішнього напруження під час стресу
30	Поняття і характерні риси синдрому емоційного вигорання в сучасній психології
31	Рівні та методи управління стрессами
32	Стратегії та стилі подолання стресу

7. Методи навчання

Програмою передбачені лекції, практичні заняття та самостійна робота студентів. За характером логіки пізнання впроваджуються аналітичний, індуктивний та дедуктивний методи. За рівнем самостійної розумової діяльності — проблемний виклад та частково-пошуковий метод.

У процесі аудиторних занять використовуються:

- лекція з елементами пояснення;
- лекція-бесіда;
- лекція-дискусія;
- проблемна лекція;
- лекція-прес-конференція;
- ілюстрація наочних матеріалів;
- індивідуальне пояснення.

Методи навчання, що використовуються під час практичних занять:

- евристична бесіда;
- виконання вправ та тестових завдань;
- відпрацювання методик та технік;
- самостійна робота;

Самостійна робота з першоджерелами, дослідження інформаційних ресурсів, пошук первинної інформації (наукові публікації, документи, протоколи, офіційні звіти, статистичні матеріали тощо).

У залежності від виду занять використовуються наступні методи:

- на лекціях – різні види бесід, розповідь, пояснювально-ілюстративний метод, метод проблемного викладу, ілюстрація, проблемні запитання, мультимедійні презентації;
- на практичних заняттях – тестування (психологічне), ігрові методи, тренінги, ділові ігри, виконання практичних вправ репродуктивного та творчого характеру, організації роботи у малих групах;
- у ході самостійної навчально-пізнавальної діяльності – вивчення навчальної та наукової літератури, використання довідникових джерел, відбір матеріалу, його аналіз, систематизація, класифікація, конспектування, виконання вправ, пошук відповідей на запитання.

8. Методи контролю

Підсумковий контроль. Для контролю засвоєння дисципліни навчальним планом передбачений іспит (модульний контроль). Проведення підсумкової атестації і отримання на ній позитивної оцінки включає: а) оцінку проміжної атестації (результати модуля), б) оцінку відвідуваності занять і активність в аудиторії; а також в) оцінку виконання усіх завдань самостійної роботи. Підсумкова атестація проводиться у вигляді заліку, під час якого необхідно набрати також певне число балів за пройденими темами.

Поточний контроль. Для поточного контролю використовуються результати роботи на практичних заняттях, робота зі словниками, підготовка конспектів наукових джерел, а також контрольних завдань, які виконуються студентами в аудиторії наприкінці кожного модулю.

Поточний контроль – виконання завдань (вправ), виступ, публічний захист виконаних завдань, усне опитування, експрес-опитування.

Підсумковий контроль – екзамен.

9. Схема нарахування балів

Приклад для підсумкового семестрового контролю в формі заліку без виконання залікової роботи

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання					Сума	
Розділ 1			Розділ 2		Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Індивідуальне завдання
T1	T2	T3	T4	T5		
6	6	6	6	6	20	20
						100

T1, T2 ... – теми розділів.

**Приклад для підсумкового семестрового контролю при проведенні семестрового
екзамену або залікової роботи**

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання							Екзамен (залікова робота)	Сума
Розділ 1		Розділ 2		Контрольна робота, передбачена навчальним планом	Індивідуальне завдання	Разом		
T1	T2	T3	T4					100
6	6	6	6		15	75	25	100

T1, T2 ... – теми розділів.

Для допуску до складання підсумкового контролю (заліку, або екзамену) здобувач вищої освіти повинен набрати не менше _____ балів з навчальної дисципліни під час поточного контролю, самостійної роботи, індивідуального завдання.

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка	
	для чотирирівневої шкали оцінювання	для дворівневої шкали оцінювання
90 – 100	відмінно	зараховано
70-89	добре	
50-69	задовільно	
1-49	незадовільно	не зараховано

10. Рекомендована література

Основна література

1. Бодров В.А. Информационный стресс. – М., 2000. – 352с.
2. Валушко О.М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. – К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 – 106 с.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
4. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

Допоміжна література

1. Волкан Вамик, Зинта Элизабет. Жизнь после утраты: психология горя / Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 160 с. (Современная психотерапия)
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии)
4. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Экспо, 2008. – 928 с. – (Новейший справочник психолога)
5. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики: навч.- метод. посібник для вищих навч. закладів/ С. А. Поліщук. - Суми: Університетська книга, 2009. – 442 с.
6. Селье Г. Стресс без болезней. - Спб, ТОО Лейла, 1994-384 с.
7. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
8. Хей Луиза. Я могу стать счастливой. М.: Олма Медиа Групп; Олма – Пресс, 2007. – 192 с. – «Здоровье и счастье в моих руках».
9. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры/Пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с.
10. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів.: Навч. посібник / О.Т. Шевченко. – К.: Здоров'я, 2005. 120 с.

Методичне забезпечення

1. Білоцерківська Ю. О. Психологія стресу : конспект лекцій для студ. ОС «бакалавр» денної та заоч. форм навч. спец. 053 Психологія / Ю. О. Білоцерківська ; Укр. інж.-пед. акад. – Харків : УПА, 2019. – 98 с.
2. Психологія стресу : метод. вказ. до проведення практичних занять для студ. ОС «бакалавр» денної та заоч. форм навчання спец. 053 Психологія (Практична психологія) / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: Ю. О. Білоцерківська, Н. О. Обухова. – Харків : УПА, 2019. – 25 с.
3. Психологія стресу : метод. вказ. до організації та планування самостійної роботи для студ. ОС «бакалавр» денної та заоч. форм навч. спеціальності 053 Психологія (Практична психологія) / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд.: Ю. О. Білоцерківська, Н. О. Обухова. – Харків : УПА, 2019. – 27с.

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

1. Журнал практической психологии и психоанализа
http://www.psychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/all.php
2. Интернет журнал «Вопросы психологии»
http://www.voppsy.ru/journals_all/rubr/rubrics.htm
4. Онлайн библиотека по психологии и саморазвитию.
http://www.koob.ru/practic_psychology/
5. Электронные психологические словари по психологии. (<http://azps.ru/handbook/>;
<http://psi.webzone.ru/>)

Додаток 1

Додаток до робочої програми навчальної дисципліни _____
(назва дисципліни)

Дію робочої програми продовжено: на 20____/20____ н. р.

Заступник директора інституту ННІ «УІПА»

(підпис)

Сергій ПЕТРОВ
(прізвище, ініціали)

«____» _____ 20____ р.

Голова науково-методичної комісії _____ факультету

(підпис)

(прізвище, ініціали)

«____» _____ 20____ р.