

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації
до семінарських занять та самостійної роботи
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти,
спеціальності 231 Соціальна робота

ОДЕСА
ФОП Бондаренко М.О.
2023

УДК 159.9.072:364
П863

Укладач:

У. В. Варнава, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної роботи.

Рецензенти:

Л. С. Смокова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної та практичної психології ОНУ імені І. І. Мечникова;

М. Г. Кирилішина, кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної та практичної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано Вченою радою факультету
Психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.
Протокол № 1 від 13.09.2023*

П863 **Психологія** стресу : методичні рекомендації до семінарських занять та самостійної роботи для с здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, спеціальності 231 Соціальна робота / уклад.: У. В. Варнава. – Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. – 35 с.

Пропоновані методичні вказівки допомагають при підготовці до відповідей на практичних заняттях, оформленні робіт при самостійному виконанні завдань, при підготовці до атестації. Увагу приділено формуванню професійної компетентності соціальних працівників у сфері соціально-профілактичної роботи у різних сферах.

Розраховано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І.І. Мечникова.

УДК 159.9.072:364

© Варнава У.В., укладання, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	5
ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ	6
Практичне завдання 1	21
Практичне завдання 2	22
Практичне завдання 3	25
Практичне завдання 4	27
РЕСУРСИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ СХЕМ.....	29
РЕСУРСИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЙ	30
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	31
МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	33
ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ.....	33
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	34

ВСТУП

Мета навчальної дисципліни вибіркового компоненту освітньої програми для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освіти, полягає в тому, щоб системно вивчити явище стресу та його впливу на психологічний, емоційний та фізичний стан індивіда. Курс розглядає стрес як складний біологічний, психологічний і соціокультурний феномен та досліджує механізми, які визначають виникнення, розвиток і наслідки стресу для особистості. Дисципліна розкриває розуміння природи стресу, вивчення стресорів та їх впливу, розвиток навичок стресостійкості, аналіз впливу стресу на здоров'я, розробку стресових інтервенцій та програм, а також освоєння професійних навичок для роботи зі стресом. В рамках дисципліни важливо сприяти засвоєнню студентами знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, профілактики та корекції у соціальній роботі. В результаті завершення курсу студенти матимуть глибоке розуміння природи стресу та здатність застосовувати психологічні стратегії для ефективного управління ним, забезпечуючи таким чином поліпшення якості свого життя та психічного здоров'я.

Завдання:

- Надати уявлення про основні поняття у проблематиці стресу.
- Сформулювати знання про різновиди стресу, особливості перебігу в різних умовах;
- Сформулювати знання про базові принципи та технології соціальної роботи з клієнтами у стресовому стані.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати**:

- Визначати, аналізувати та пояснювати наслідки стресових станів;
- Методи діагностики, профілактики та корекції стресу у практичній діяльності;
- Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

вміти:

- Ілюструвати прикладами закономірності та особливості перебігу стресу в практиці соціальної роботи;
- Визначати напрямки психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів соціально-психологічної допомоги щодо запобігання стресу;
- Здійснювати рефлексію щодо власного переживання стресу.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. Базові поняття про стрес

Тема 1. Стрес в історичному вимірі

Історичний вимір виникнення вчення про стрес. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Дослідження Г.Сельє та Р.Лазаруса

Тема 2. Сучасне уявлення про стрес

Фізіологічні механізми виникнення стресу. Активація гіпоталамуса. Увімкнення гуморальних механізмів. Роль серцево-судинної системи при формуванні стресорних реакцій. Активна життєва позиція. Диференціювання стресу та інших станів.

Тема 3. Теорії стресу

Генетично-конституціональна теорія, теорії конфліктів, біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга.

Тема 4. Моделі стресу

Модель схильності (diathesis) до стресу, психодинамічна модель, модель Н.С. Wolff, міждисциплінарна модель стресу, модель D. Mechanik, модель фізіологічного стресу, системна модель стресу, інтеграційна модель стресу.

Тема 5. Психологічний (емоційний) стрес

Основні поняття. Випадки використання поняття "емоційний стрес" та "психологічний стрес". Особливості психологічного стресу. Відмінності між біологічним та психологічним стресом. Механізм формування психологічного стресу.

Тема 6. Суб'єктивні причини виникнення стресу

Суб'єктивні причини стресу. Невідповідність генетичних програм сучасним умовам. Стрес від реалізації негативних батьківських програм. Стрес, викликаний когнітивним дисонансом. Стрес, пов'язаний з неадекватними настановами і переконаннями особистості. Політичні та релігійні настанови. Настанови реальності. Неможливість реалізації актуальної потреби. Стрес, пов'язаний з неправильною комунікацією. Стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів. Стрес від невміння поводитися з часом.

Тема 7. Об'єктивні причини виникнення стресу

Об'єктивні причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.

Тема 8. Форми прояву стресу

Поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу. Зміна поведінкових реакцій при стресі. Порушення психомоторики. Порушення режиму дня. Порушення соціально-рольових функцій. Зміна інтелектуальних процесів при стресі. Зміна фізіологічних процесів при стресі. Емоційні прояви стресу.

Тема 9. Проблема вимірювання стресу

Об'єктивні методи оцінки рівня стресу. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу. Інтроспекція (самомоніторинг внутрішнього стану при стресі).

Змістовий модуль 2. Особливості прояву та роботи зі стресом

Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки

Визначення поняття. Ознаки травматичного стресу. Умови переходу стресу в травматичний. Фази травматичного стресу. Стадії формування постстресових порушень. Посттравматичний стресовий розлад. Симптоматика та ознаки ПТСР.

Тема 11. Професійний стрес

Визначення. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами. Дослідження провідних університетів стосовно професійного стресу (Манчестерського університету, Американського національного інституту охорони праці). Феномен професійного вигорання. Причини професійного вигорання. Стадії професійного вигорання. Наслідки впливу професійного вигорання на особистість. Симптоми професійного вигорання. Тест професійного вигорання Бойко. Попередження професійної деформації під впливом СЕВ. Методи додання емоційного перенавантаження та СЕВ.

Тема 12. Зменшення фізичного ефекту стресу

Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом. Проблема вибору способу нейтралізації та управління стресом. Неefективні та успішні способи нейтралізації та управління стресом. Класифікації методів нейтралізації та управління стресом. Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу. Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу. Методики зменшення фізичного ефекту стресу. Перша психологічна допомога у стані гострого стресу. Психологічний дебріфінг.

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Стрес в історичному вимірі

Питання до обговорення:

1. Історичний вимір виникнення вчення про стрес.
2. Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку.
3. Дослідження Г. Сельє та Р. Лазаруса.

Дослідження стресу в науці включає в себе ретельний аналіз фізіологічних та психологічних аспектів стресових реакцій у людини. Вчені вивчають, як організм реагує на стресори (фактори, що викликають стрес), а також розглядають вплив стресу на здоров'я, емоційний стан та психічні функції.

Дослідники також досліджують індивідуальні реакції на стрес та різноманітні стратегії копію (способи подолання стресу), що допомагають особі впоратися із стресом. Основною метою таких досліджень є розробка ефективних методів запобігання та лікування стресових реакцій, а також підвищення стресостійкості та загального благополуччя людей. Дослідження

Г.Сельє та Р.Лазаруса є одними з найбільш визначальними у дослідженні стресу. Визначальними з найбільш важливих досліджень, що внесли значний внесок у розуміння стресу наступні:

Загальна адаптаційна синдром (Специфічний реакційний синдром): Генеральний адаптаційний синдром, запропонований Гансом Сельєм в 1936 році, надав теоретичну базу для розуміння фізіологічних реакцій на стресори та поділу їх на третій (опір) та другий (стадія адаптації) фази.

Модель Скорінгера-Денірсона: Ця модель описує стрес як результат невідповідності між ресурсами людини та вимогами ситуації. Ця модель допомагає краще розуміти, чому одні люди переживають стрес, а інші ні.

Дослідження генетичних чинників: Вчені вивчають роль генетики у вразливості до стресу та в розвитку психічних розладів під впливом стресу.

Дослідження впливу стресу на здоров'я: Робота Гейлайгер і Дженкса (1986) про взаємозв'язок між стресом та ризиком захворювань є однією з вагомих.

Сучасні дослідження нейробіології стресу: Вони допомагають розкрити, яким чином стрес впливає на мозок і, відповідно, на емоції та психічне здоров'я.

Дослідження впливу стресу на робоче навантаження: Робота, спрямована на розуміння, як стрес впливає на продуктивність та задоволення роботою.

Дослідження впливу стресу на рішення та когнітивні функції: Вони вивчають, як стрес впливає на рішення та прийняття рішень людьми.

Ці дослідження спільно розширюють наше розуміння та дають підстави для розвитку стратегій керування стресом та подолання його негативних наслідків.

Завдання для самостійного виконання:

Складання презентації:

Дослідження Лазаруса. Тлумачення основних понять теми.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3.

Допоміжна: 2, 5.

Тема 2. Сучасне уявлення про стрес

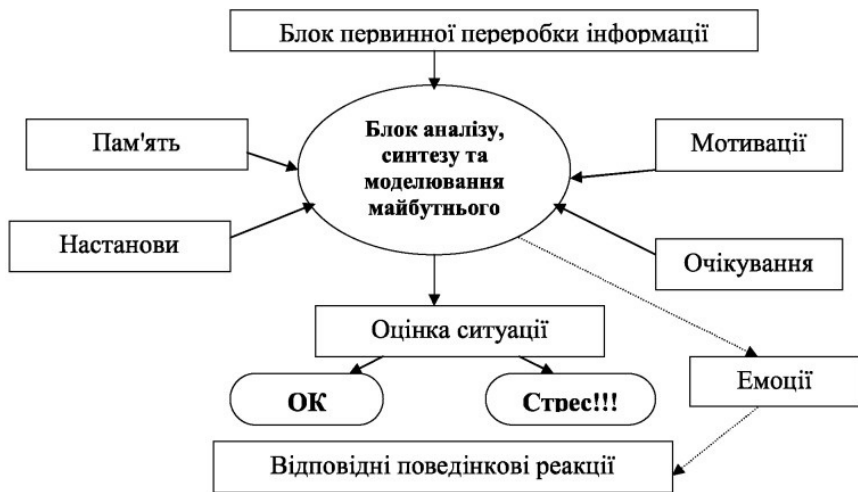
Питання до обговорення:

1. Фізіологічні механізми виникнення стресу.
2. Особливості психологічного стресу.
3. Активна життєва позиція.
4. Диференціювання стресу та інших станів.

Сучасне уявлення про стрес розглядає його як багатовимірне явище, яке включає в себе взаємодію між зовнішніми стресорами та індивідуальною реакцією організму, зумовлену особливостями фізіологічної та психологічної регуляції. Стрес виникає, коли існує сприйняття дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами індивіда, потрібними для їх задоволення. Це не завжди негативний досвід; стрес може також викликати позитивну мотивацію та покращення продуктивності (це називається еустрес). Водночас, тривалий

або інтенсивний стрес може призвести до виснаження, порушення функціонування організму та розвитку захворювань (дистрес). Відтак, сучасний підхід до стресу не лише вимірює його рівні та джерела, але й акцентує на механізмах справляння і адаптації, що включають когнітивну переоцінку стресорів та розвиток особистісних стратегій управління стресом.

Особливості психологічного стресу зосереджується на розумінні внутрішніх та зовнішніх чинників, які спричиняють психологічний стрес, а також на психологічних характеристиках індивіда, які впливають на його сприйняття та реакцію на стресові ситуації. Ця тема охоплює розгляд механізмів сприйняття стресу, його емоційних проявів, когнітивної оцінки та поведінкових реакцій. Також аналізуються фізіологічні процеси, що активізуються в організмі під час стресової відповіді, та їх вплив на психічний стан людини. Особливу увагу приділяється стратегіям справляння зі стресом, а також розробці ефективних методів психологічної підтримки та профілактики стресу.



Механізм формування психологічного стресу

Завдання для самостійного виконання:

Складання презентації:

Сучасні теорії та моделі впливу стресу на особистість.

Реферати (доповіді):

Метод активного впливу на проблему у стресі. Методики зменшення фізичного ефекту стресу.

Рекомендована література:

Основна: 2, 3.

Допоміжна: 2, 5.

Тема 3. Теорії стресу

Питання до обговорення:

1. Теорії стресу в історичному екскурсі.
2. Теорії стресу в ракурсі сучасної науки.

Сучасні теорії стресу представляють широкий спектр концептуальних підходів до вивчення стресу, його причин, механізмів розвитку та наслідків. Основні теоретичні напрямки можна класифікувати таким чином:

Фізіологічний підхід (теорія Генса Сельє):

Сельє ввів поняття загального адаптаційного синдрому (GAS), який описує тристадійну реакцію організму на стрес: тривога, опір, виснаження.

Стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги, зроблені до нього.

Психологічні теорії:

Теорія когнітивної оцінки Річарда Лазаруса: стрес виникає, коли особа оцінює ситуацію як таку, що перевищує її ресурси і загрожує її благополуччю.

Теорія соціального стресу, яка зосереджується на впливі соціальних факторів, таких як статус, роль у суспільстві та міжособистісні відносини.

Теорії стресу на робочому місці:

Модель дезінтеграції робочого місця: стрес виникає через відсутність збалансованості між вимогами роботи та контролем, який працівник має над своєю роботою.

Теорія вигорання, яка розглядає стрес у контексті емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісної ефективності.

Біопсихосоціальний підхід:

Враховується взаємозв'язок між біологічними, психологічними та соціальними аспектами життя індивіда.

Визнається, що стрес може бути викликаний фізичними подразниками та емоційними чи соціальними проблемами.

Нейронауковий підхід:

Дослідження біологічних механізмів стресу, зокрема ролі гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової системи і впливу стресу на мозок.

Еволюційні теорії:

Пропонують вивчення стресу через призму його адаптивної функції у виживанні та еволюції виду.

Розглядають стрес як механізм, що сприяє швидкій мобілізації ресурсів організму у відповідь на навколишні загрози.

Сучасні дослідження стресу продовжують розвивати ці теорії, додаючи нові дані про роль генетики, нейрохімії та ендокринології в процесах, що спричиняють та регулюють стрес, і підкреслюючи важливість індивідуальних відмінностей та контекстуальних факторів у відповідях на стрес.

Завдання для самостійного виконання:

Складання презентації:

Стрес від час війни: сучасний погляд.

Рекомендована література:

Основна: 1, 2, 3.

Допоміжна: 2, 5.

Тема 4. Моделі стресу

Питання до обговорення:

1. Модель схильності (diathesis) до стресу, психодинамічна модель.
2. Модель H.G. Wolff.
3. Міждисциплінарна модель стресу.
4. Модель D. Mechanik.
5. Модель фізіологічного стресу, системна модель стресу.
6. Інтеграційна модель стресу.

До числа основних теорій і моделей стресу можна віднести такі:

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму протистояти стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин. Дослідження в даній області є спробою встановити зв'язок між генетичним складом (генотипом) і деякими фізичними характеристиками, які можуть знизити загальну індивідуальну здатність чинити опір стресу.

2. Модель схильності (diathesis) до стресу – заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив передумовлюючих факторів і несподіваних, сильних впливів у розвитку реакцій напруги.

3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зігмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, занепокоєння: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передчуття реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела. Найбільш яскравим прикладом причини виникнення даного типу тривоги є стримування сексуальних спонукань і агресивних інстинктів. Для опису результуючих симптомів цього стану З. Фрейд увів термін «психопатія повсякденному житті». Психопатом у повсякденному житті називають людину запальну, конфліктну з якою важко ужитися. Це і справді прояви психопатії, але всього лише одного її виду – так званої експлозивної (збудливої) психопатії. А взагалі, існує близько двох десятків різних варіантів психопатії; багато з описаних тут типажів домашніх тиранів – це теж психопатія. Щоб не захаращувати текст довгим терміном, тут буде використано всім звичне слово «психопат», під яким мається на увазі збудлива психопатія. «Бо льова» точка «психопата» – його надмірне самолюбство. Якщо сказати «психопатові» щось уперек його волі – він дуже розлютиться. Його може вивести з себе найменша дурниця. Але це не може здаватися, що це дурниця, для самого ж «психопата» причина вибуху дуже значуща. Якщо проаналізувати, на що наш запальний чоловік дає бурхливу реакцію, – то зрозуміємо, що це те, що, на його погляд, б'є по його хворому місцю, тобто, зачіпає його самолюбство.

4. Модель Н. G. Wolff. Згідно з цією моделлю, автор розглядав стрес як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи аттитюдів (позицій, відносин), мотивів поведінки індивіда, визначеності ситуації і ставлення до неї.

5. Міждисциплінарна модель стресу. На думку авторів, стрес виникає під впливом стимулів, які викликають тривогу у більшості індивідів або окремих їх представників і призводить до ряду фізіологічних, психологічних і поведінкових реакцій, у ряді випадків патологічних, але можливо і приводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання.

6. Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів у суспільстві та стану напруги у відносинах, які супроводжують групові процеси. Основні причини напруги пов'язані з необхідністю членів суспільства підкорятися його соціальним нормам. Одна з теорій конфлікту вважає, що попередження стресу має ґрунтуватися на наданні членам суспільства сприятливих умов для розвитку й великою мірою свободи у виборі життєвих установок і позицій. Теорії конфліктів розглядають також як причини стресу фактори стійкості соціальних відносин, розподілу економічних благ і послуг у суспільстві, міжособистісна взаємодія у владних структурах. Соціальні аспекти лежать в основі і таких теорій стресу, як еволюційна теорія соціального розвитку суспільства, екологічна теорія (роль соціальних явищ у суспільстві), теорія життєвих змін (в сім'ї, на роботі і т. д.).

7. Модель D. Mechanik. Центральним елементом у цій моделі, є поняття і механізми адаптації, яка визначена автором як спосіб, яким індивід бореться з ситуацією, зі своїми почуттями, викликаними цією ситуацією, і яка має два прояви:

1) подолання (coping) – боротьба з ситуацією;

2) захист (defence) – боротьба з відчуттями, викликаними ситуацією. Подолання, «оволодіння» ситуацією визначається цілеспрямованою поведінкою і здібностями у прийнятті індивідами адекватних рішень при зустрічі з життєвими завданнями та вимогами.

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Н. Selye була модифікована В. P. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорними розуміє передусім соціальні за своєю природою фактори, – такі, наприклад, як економічні або сімейні невдачі, тобто об'єктивні події, які порушують (руйнують) або загрожують підірвати звичайне життя індивіда.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації і т.п.) на рівні системної саморегуляції і здійснюється шляхом зіставлення поточного стану системи з його відносно стабільними нормативними значеннями.

10. Інтеграційна модель стресу. Центральне місце в моделі займає проблема, що вимагає від людини прийняття рішення. Поняття такої проблеми вони визначають як прояв, вплив на людину стимулів або умов, що вимагають

від неї перевищення або обмеження звичайного рівня діяльності. Виникнення проблеми (труднощів з її вирішенням) супроводжується напруженою функцією організму, – якщо проблема не вирішується, напруження зберігається або навіть зростає – розвивається стрес. На думку авторів здібності людини у вирішенні проблем, що виникають перед нею залежать від ряду факторів:

- 1) ресурсів людини – її загальних можливостей з вирішення різних проблем,
- 2) особистого енергетичного потенціалу, необхідного для вирішення конкретної проблеми,
- 3) походження проблеми, ступеня несподіванки її виникнення,
- 4) наявності й адекватності психологічної і фізіологічної установки на конкретну проблему,
- 5) вибраного типу реагування – захисного або агресивного. Значення і врахування цих факторів визначає вибір стратегії поведінки для запобігання стресу.

11. Біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Це нова біологічна концепція. Суть її в тому, що пошукова активність, яка широко розуміється, підвищує стійкість організму до стресу і до різноманітних шкідливих впливів, тоді як відмова від пошуку є важливою неспецифічною передумовою до розвитку багатьох захворювань. Відповідно до цієї концепції, активна поведінка в умовах невизначеності (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу. Навпаки, відмова від пошуку є неспецифічною і універсальною передумовою до розвитку найрізноманітніших форм патології. В цій концепції відзначається роль швидкого сну і сновидінь в компенсації стану відмови від пошуку і відновлення пошукової активності. Роттенберг пропонує нові трактування механізмів творчості, а також механізмів розвитку ряду захворювань.

Завдання для самостійного виконання:

Складання презентації:

Модель кризи (по Каплану, Робертса, Кейнлу, Параду)

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 2, 5.

Тема 5. Психологічний (емоційний) стрес

Питання до обговорення:

1. Випадки використання поняття "емоційний стрес" та "психологічний стрес".
2. Особливості психологічного стресу.
3. Відмінності між біологічним та психологічним стресом.
4. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу.
5. Механізм формування психологічного стресу. Диференціювання стресу та інших станів.

Не дивлячись на близькість понять «психологічного» та «емоційного» стресу.

Відмінності:

- емоційний стрес властивий не тільки людині, але й тваринам, в той час як психологічний стрес має місце тільки у людини з її розвинутою психікою;
- емоційний стрес супроводжується вираженими емоційними реакціями, а у розвитку психологічного стресу є когнітивна складова (аналіз ситуації, оцінка присутніх ресурсів, побудова прогнозу подальших подій та ін.);
- термін «емоційний стрес» найчастіше використовується фізіологами, а термін «психологічний стрес» – психологами.

Відмінності між біологічним та психологічним стресом

Параметри	Біологічний стрес	Психологічний стрес
Причина стресу	Фізичний, хімічний чи біологічний вплив на організм	Соціальний вплив чи соціальні думки
Характер небезпеки	Завжди реальний	Реальний чи віртуальний
На що направлена дія стресора	На життя, здоров'я, фізичне благополуччя	На соціальний статус, відчуття самоповаги та ін.
Наявність реальної загрози життю чи здоров'ю	є	немає
Характер емоційних переживань	«Первинні» біологічні емоції - страх, біль, переляк, гнів	«Вторинні» емоційні реакції у поєднанні з когнітивним компонентом - турбота, тривога, нудьга, депресія, ревність, роздратованість та ін.
Часові межі предмету стресу	Конкретні, обмежені теперішнім чи найближчим майбутнім	Розмиті (минуле, далеке майбутнє, невизначений час
Вплив особистісних властивостей	Незначний	Дуже значний
Приклади	<ul style="list-style-type: none"> • Переохолодження, викликане довгим купанням • Опік гарячим предметом • Інтоксикація, викликана прийманням алкоголю • Вірусна інфекція • Загострення гастриту після приймання гострої їжі • Травмування (перелом, ушиб) 	<ul style="list-style-type: none"> • Догана, отримана від начальника • Підвищення квартплати • Страх, викликаний перельотом літаком • Сімейні конфлікти • Тривога за здоров'я близьких родичів • Нещасливе кохання • Тривога з причини майбутнього

Завдання для самостійного виконання:

Практичне завдання №3

Деталізація ознак власного стресу

Реферати (доповіді):

Прийоми протидії психологічному тиску під час спілкування. Запурука успішності способів подолання стресу.

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1.

Тема 6. Суб'єктивні причини виникнення стресу

Питання до обговорення:

1. Суб'єктивні причини стресу.
2. Особистий досвід суб'єктивного стресу

Індивідуальна чутливість до стресу. Кожна людина має свій поріг чутливості до стресу — той рівень напруження, при якому ефективність діяльності підвищується (настає еустрес), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується (наступає дистрес). На рисунку 13 ці моменти відмічені відповідно двома пунктирними лініями, і їх визначення надзвичайно важливе для того, щоб жити і працювати, з одної сторони, ефективно, а з другої - не на шкоду своєму здоров'ю. Визначити ці «межі переходу» можна за об'єктивними чи суб'єктивними критеріями, які були вивчені нами на попередній лекції. Для цього використовуються біохімічні, фізіологічні або поведінкові показники, тому досить важко дати просте і вичерпне визначення стресостійкості, яке охопило б всі аспекти життєдіяльності людини.

У психології традиційно прийнято виділяти два типи тривожності:

- 1) особистісну (тривожність як більш-менш стійка риса особистості);
- 2) ситуативну (тривожність як реакція індивіда на загрозову ситуацію).

Розкриваючи сутність форм прояву стресу та методів оцінки його рівня, варто відмітити, що існує два види оцінок стресу: об'єктивні та суб'єктивні методи оцінки рівня стресу. До об'єктивних відносяться:

- 1) оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму,
- 2) аналіз активності вегетативної нервової системи,
- 3) оцінка психомоторних реакцій організму людини при стресі та ін.

До суб'єктивних методів відносять:

- 1) психологічні тести (бланкові і проєктивні),
- 2) інтроспекцію (самомоніторинг внутрішнього стану при стресі).

Ознайомились із прогнозуванням рівня стресу.

Типи внутріособистісних стресорів

Періоди		
Минуле	Теперішнє	Майбутнє
1. Події життя 2. Психічні травми в дитинстві 3. Невирішені конфлікти	1. Екзистенцій на криза 2. Емоційна реактивність 3. Інтерпретативний стрес 4. Негаразди, розчарування	1. Стрес від очікувань 2. Страх невизначеності 3. Страх бідності, хвороби, старості, смерті

Завдання для самостійного виконання:

Реферати (доповіді):

Неконструктивні методи подолання стресу. Аутогенне тренування як метод подолання стресу. Аналіз прикладів стресових ситуацій

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 4.

Тема 7. Об'єктивні причини виникнення стресу

Питання до обговорення:

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

Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розбити на чотири групи:

- 1) умови її життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія);
- 2) люди, з якими вона взаємодіє (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі);
- 3) соціальні фактори середовища – політичні та економічні чинники (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки);
- 4) надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Зазначимо, що термін «об'єктивні причини» досить умовний, так як людина може в тій чи іншій мірі впливати майже на будь-який «об'єктивний» стресор.

До об'єктивних причин виникнення стресу відносимо: умови життя та роботи (житлові умови, виробничі фактори, екологія); людей, з якими взаємодіємо (суворий начальник, погані сусіди, недбайливі підлеглі); соціальні чинники середовища (високі ціни, умови кредиту, погана влада, податки); надзвичайні обставини (природні і техногенні катастрофи, хвороби і травми).

Завдання для самостійного виконання:

Практичне завдання №4

Аналіз прикладів стресових ситуацій

Реферат (доповідь):

Психологічна готовність студента до сесії як метод подолання стресу.

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 3, 4.

Тема 8. Форми прояву стресу

Питання до обговорення:

1. Форми прояву стресу.
2. Зміна фізіологічних процесів при стресі.
3. Емоційні прояви стресу.

Поведінкові ознаки стресу:

Порушення психомоторики.

Зміна способу життя.

Професійні порушення.

Порушення соціально-рольових функцій.

Інтелектуальні ознаки стресу Порушення показників уваги в першу чергу обумовлене тим, що в корі великих півкуль людини формується стресорна домінанта, навколо якої формуються всі думки і переживання. При цьому утруднена концентрація уваги на інших об'єктах і відмічається підвищена розсіяність. В дещо меншій мірі потерпає функція пам'яті. Тим не менше постійна завантаженість свідомості обдумуванням причин стресу і пошуком виходу з нього знижує ємність оперативної пам'яті, а змінений при стресі гормональний фон порушує процес відтворення необхідної інформації. Також можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку при сильному емоційному стресі в сторону більшого домінування правої, «емоційної» півкулі, і зменшенні впливу лівої «логічної» половини кори великих півкуль на свідомість людини.

Фізіологічні ознаки стресу можна розділити на:

Такі, що суб'єктивно визначаються Утруднене дихання, болі в серці, головні болі, неприємні відчуття в кишківнику і ін.

Такі, що об'єктивно визначаються Підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень; зміна судинного тонуусу; надмірне м'язове напруження; порушення секреції травних залоз і ін.

Порушення комплексних фізіологічних функцій Підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті хворобливі стани, швидка зміна маси тіла і ін.

Емоційні прояви стресу зачіпають різні сторони психіки. В першу чергу це стосується загального емоційного фону, який набуває негативного, похмурого, песимістичного відтінку.

При тривалому стресі людина

- стає більш тривожною порівняно з її «нормальним» станом;
- втрачає віру в успіх і у випадку особливо затяжного стресу;
- може впасти в депресію.

Завдання для самостійного виконання:

Реферати (доповіді):

Рациональна терапія як метод подолання стресу. Методи нейтралізації стресів.

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 4.

Тема 9. Проблема вимірювання стресу

Питання до обговорення:

1. Проблема вимірювання стресу.
2. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу.
3. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу.
4. Інтроекція (самомоніторинг внутрішнього стану при стресі).

Об'єктивні методи оцінки рівня стресу:

Фізіологічні вимірювання: Включають моніторинг серцевої діяльності, вимірювання артеріального тиску, аналіз рівнів стресових гормонів у крові, таких як кортизол та адреналін, а також інші біомаркери, які можуть вказувати на активацію системи стресу в організмі.

Біохімічні аналізи: Вивчення біохімічних змін, які можуть відбуватися в організмі під впливом стресу, наприклад, зміни в рівні глюкози, ліпідів, чи інших показників в крові.

Електроенцефалографія (ЕЕГ): Вимірювання і аналіз електричної активності мозку, що може змінюватися під впливом стресу.

Імунологічні тести: Оцінка змін у функціонуванні імунної системи, яка може бути пригнічена або активізована під час хронічного стресу.

Психофізіологічні тести: Вимірювання реакції шкіри (гальванічної шкірної відповіді), м'язової активності або інших фізіологічних реакцій на стресові стимули.

Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу:

Самооцінка: Індивіди можуть оцінювати свій рівень стресу за допомогою стандартизованих анкет і шкал, таких як Шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale) або Інвентар стресу для дорослих Рахіма.

Щоденники: Люди можуть вести записи своїх щоденних досвідів із стресом, включаючи ситуації, їх реакції на стрес та способи впорядкування з ним.

Психологічні інтерв'ю: Проведення індивідуальних або групових інтерв'ю може допомогти з'ясувати, як люди переживають стрес та як вони оцінюють його вплив на їхнє життя.

Когнітивно-поведінкові оцінки: Аналіз думок, емоцій та поведінки, які можуть вказувати на стрес або реакцію на стресові ситуації.

Обидва набори методів, об'єктивні та суб'єктивні, доповнюють один одного і часто використовуються разом для комплексного розуміння рівня стресу і його впливу на індивіда.

Завдання для самостійного виконання:

Практичне завдання №2

Діагностичне завдання

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 3, 4.

Тема 10. Травматичний стрес, його наслідки

Питання до обговорення:

1. Визначення травматичного стресу.
2. Ознаки травматичного стресу.
3. Умови переходу стресу в травматичний.
4. Фази травматичного стресу.
5. Посттравматичний стресовий розлад.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) проявляється у людей, які відчували на собі вплив події, «що виходить за рамки звичних людських переживань і екстремально стресогенної для будь-якої людини». Така подія завдала б «серйозної шкоди або загрози чимось життю або фізичній цілосності, серйозну загрозу чимось дітям, дружині або іншим близьким родичам або друзям» (DSM IV, 1994; F43.1, МКХ-10). Травматичні події, які можуть викликати ПТСР, можна класифікувати за декількома категоріями

Травматичний стрес, який також відомий як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), виникає як реакція на події, які загрожують життю або які сприймаються як загрожуючі фізичній цілосності особи або інших. Ознаки травматичного стресу можуть включати:

Переживання травми: Часті нав'язливі спогади про травматичну подію, які можуть включати яскраві образи, думки або навіть марення.

Уникнення: Сильне бажання уникати людей, місць, розмов або будь-яких інших факторів, які нагадують про травму.

Зміни у думках та настрої: Постійні негативні думки про себе та інших, відчуття відчуження від інших, зниження здатності відчувати позитивні емоції.

Збудливість або гіперактивність: Легке роздратування, гнівні вибухи, проблеми зі сном, труднощі з концентрацією уваги, постійне відчуття напруги або "настороженості".

Фізичні реакції: Раптові фізіологічні реакції, які виникають при нагадуванні про травму, такі як тахікардія, тремтіння, пітливість чи головні болі.

Нічні кошмари: Часті та інтенсивні нічні кошмари, які пов'язані з травматичними подіями.

Втрата інтересу: Втрата інтересу до раніше приємних занять або відчуття відсутності майбутнього.

Ці симптоми можуть варіювати за інтенсивністю та тривалістю від однієї особи до іншої та можуть серйозно вплинути на повсякденне життя і функціонування індивіда. У разі явних ознак травматичного стресу, важливо звернутися за професійною психологічною допомогою.

Завдання для самостійного виконання:

Реферати (доповіді):

Стадії формування постстресових порушень

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 3, 4.

Тема 11. Професійний стрес

Питання до обговорення:

1. Визначення професійного стресу.
2. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу.
3. Феномен професійного вигорання.
4. Попередження професійної деформації під впливом СЕВ.
5. Методи долання емоційного перенавантаження та СЕВ.

Професійний стрес, відомий також як робочий або організаційний стрес, це фізична та емоційна відповідь, що виникає коли вимоги робочого місця не відповідають здатностям, ресурсам або потребам працівника. Цей тип стресу може бути викликаний різними чинниками, включно з надмірним навантаженням, конфліктами в колективі, неясними вимогами ролей, низьким рівнем підтримки від менеджменту, недостатнім контролем над робочим процесом і невизначеністю щодо перспектив кар'єрного зростання.

Ось деякі основні ознаки професійного стресу:

Емоційні: Відчуття виснаження, роздратування, занепокоєння, песимізму, відсутність мотивації і відчуття провалу.

Когнітивні: Проблеми з концентрацією, труднощі з прийняттям рішень, негативне мислення та постійне переживання про робочі справи.

Фізичні: Хронічна втома, головні болі, м'язове напруження, порушення сну, зміни в апетиті.

Поведінкові: Уникнення робочих обов'язків, збільшення кількості перерв, зловживання алкоголем чи іншими речовинами, зниження продуктивності

Професійний стрес не тільки погіршує здоров'я і благополуччя співробітника, але й може мати значний вплив на продуктивність і загальну ефективність організації. Управління стресом на роботі включає стратегії на індивідуальному рівні, такі як розвиток навичок тайм-менеджменту, технік релаксації та здорових способів справляння зі стресом, а також організаційні підходи, які включають покращення корпоративної культури, підвищення підтримки працівників і вдосконалення робочого середовища.

Завдання для самостійного виконання:

Реферати (доповіді):

Стрес військовослужбовця. Спортивний стрес. Стрес медичних працівників. Стрес керівника. Стрес людини-оператора. Стрес соціального працівника. Екзаменаційний стрес. Стрес працівника поліції.

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 3, 4, 5.

Тема 12. Зменшення фізичного ефекту стресу

Питання до обговорення:

1. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.
2. Класифікації методів нейтралізації та управління стресом.
3. Психологічний дебрифінг.

Зменшення фізичного впливу стресу вимагає комплексного підходу, який включає зміни у способі життя, розвиток стратегій впорядкування зі стресом та підтримку здоров'я. Ось кілька ключових рекомендацій:

Регулярна Фізична Активність: Фізичні вправи, такі як ходьба, біг, плавання або йога, можуть значно знизити рівень стресу. Вони сприяють вивільненню ендорфінів, які є природними заспокійливими для мозку.

Збалансоване Харчування: Здорова дієта, багата фруктами, овочами, цільнозерновими продуктами та білками, може покращити загальний стан здоров'я та допомогти організму краще справлятися зі стресом.

Достатній Сон: Якісний сон є критично важливим для відновлення організму і зменшення стресу. Дотримання регулярного графіка сну та створення комфортних умов для сну може допомогти.

Техніки Релаксації: Медитація, глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація або аутогенне тренування можуть бути ефективними у зменшенні фізіологічних відповідей на стрес.

Час для Відпочинку та Хобі: Важливо знайти час для відпочинку та занять, які приносять задоволення та дозволяють відволіктися від повсякденних стресових ситуацій.

Соціальна Підтримка: Спілкування з друзями та родиною може бути ефективним способом зниження стресу. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні труднощів.

Практика Міндфулнес: Усвідомлене сприйняття теперішнього моменту допомагає знижувати рівень стресу та покращує емоційний стан.

Зменшення фізичного впливу стресу вимагає регулярних зусиль і, в деяких випадках, змін у способі життя. Важливо слідкувати за власними відчуттями.

Завдання для самостійного виконання:

Практичне завдання №1

Зменшення фізичного ефекту стресу

Складання презентації:

Сучасні теорії та моделі впливу стресу на особистість.

Реферати (доповіді):

Метод активного впливу на проблему у стресі. Методики зменшення фізичного ефекту стресу

Рекомендована література:

Основна: 1.

Допоміжна: 1, 3, 4.

Практичне завдання №1

У вільній формі зробіть аналіз власних ефективних форм самопомогги та нейтралізації стресу. Відповідно до класифікації нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу, визначити у кожній категорії найбільш ефективні саме для вас (психологічні, фізіологічні, біохімічні, фізичні). Важливо обрати корисні методи з кожної категорії.

Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу



Класифікація методів нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу

У звіті обов'язково треба вказати:

- які саме методи з кожної категорії ви використали для контролю рівня стресу;
- який ефект оказав кожен з цих методів;
- які методи для вас виявились корисними та зручними.

Дане завдання своєю метою допомагає визначити власні методи нейтралізації стресу і є дуже корисним саме для вас!

Мертві ті знання якими ми не можемо скористатись!!

Корисні посилання-приклади для визначення психологічних методів нейтралізації стресу (ютьюб канали та ролики з вправами українською мовою):

- аутогенне тренування, (<https://goo.su/xYVA6>)
- медитація, (<https://goo.su/YKtu1>)
- афірмація, (<https://goo.su/Ow90R7M>)

Практичне завдання №2

Пройти 4 тести з наданого переліку, по одному (або більше за бажанням) тесту з кожного розділу. Складіть власний звіт за зразком наведеного звіту (Додаток В).

ПЕРЕЛІК МЕТОДИК ДІАГНОСТИКИ СТРЕСУ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ФРУСТРАЦІЇ

Методики оцінки психічного стану та рівня стресу

Методика "Шкала психологічного стресу PSM-25". Випробуваному пропонується оцінити свій загальний стан протягом останніх 4–5 днів. Для кожного висловлювання потрібно вибрати число від 1 до 8. Опитувальник не має помилкових відповідей. Для інтерпретації результатів підраховують суму балів. Якщо обстежуваний набрав 99 або менше, він має низький рівень стресу, 100–125 – середній, більше 125 – високий.

Методика «Оцінка нервово-психічного напруження» (Т. А. Немчин). Опитувальник включає список ознак нервово-психічної напруги, що містить 30 характеристик даного стану. Вони поділені на 3 групи за ступенем виразності. Діагностику проводять індивідуально, важлива умова – гарне освітлення та звукоізоляція у приміщенні. Після того, як випробуваний заповнить бланк опитування, фахівець підраховує суму набраних балів. Слабкій нервово-психічній напрузі відповідає результат від 30 до 50, помірному – 51-70, надмірному - 71-90.

Методика визначення домінуючого стану (Л. В. Куликов). Опитувальник призначений для діагностики щодо стабільних станів обстежуваного. За допомогою його суб'єктивних оцінок визначається настрій та деякі інші характеристики особистісного рівня психічних станів. У опитувальнику наводяться ознаки, що описують ставлення людини до різних явищ, її поведінку. Випробуваному слід оцінити, наскільки ці ознаки властиві йому особисто. При інтерпретації результатів отримані числові значення перетворюються на стандартні Т-бали. Потім вони оцінюються за кількома шкалами: «спокій – тривога», «задоволеність – незадоволеність життям» та ін.

Діагностика стану стресу (А. О. Прохоров). Методика застосовується виявлення особливостей переживання стресу: ступеня самоконтролю і емоційної лабільності у подібних ситуаціях. Випробуваному пропонується обвести кружком номери питань, куди він відповідає позитивно. При інтерпретації результатів кожній відповіді «так» надається 1 бал, потім підраховують їхню суму. Результат у діапазоні 0–4 бали відповідає високому рівню регуляції у стресових ситуаціях, 5–7 – помірному, 8–9 – слабкому.

Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (за Т. А. Немчину та Тейлору).

Випробуваному пропонується список тверджень, з якими він має висловити згоду чи незгоду. При інтерпретації результатів підраховується кількість відповідей «ні» на питання з 1-го по 13-й включно та відповіді «так» на всі інші питання, що характеризують ймовірність розвитку стресу та рівень тривоги. Якщо обстежуваний дав 40–50 таких відповідей, це свідчить про високий ризик розвитку дистресу. Результат від 5 до 15 відповідає високій стресостійкості та низькому рівню тривоги.

Копінг-стратегії, долаюча поведінка

Індекс життєвого стилю, LSI

Розроблений на основі психоеволюційної теорії Плутчик та структурної теорії особистості Келлермана. Методика дозволяє діагностувати систему механізмів психологічного захисту, виявити як провідні, основні механізми, і оцінити ступінь напруженості кожного.

Індикатор копінг-стратегій, CSI (Амірхан)

Призначений для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Методика виділяє три групи стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

Способи подолання поведінки, WCQ (Лазарус)

Призначений визначення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копіngu.

Подолання важких життєвих ситуацій, ПТЖС/SVF120

Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, CISS

Діагностика стресостійкості

Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризик дезадаптації у стресі «Прогноз».

Такий опитувальник часто використовується для підбору працівників, яким необхідно працювати в екстремальних ситуаціях. Обстеженому пропонується прочитати твердження та відповісти на кожне «так» чи «ні». Для інтерпретації зв'язують відповіді з ключем і за кожний збіг нараховують по 1 балу. Під час підбиття підсумків спочатку оцінюють щирість респондента за відповідною шкалою (в завданні є питання-пастки).

Методика "Прогноз-2" (В. Ю. Рибніков).

Опитувальник дозволяє виявити ознаки особистісних порушень та оцінити ризик нервово-психічного зриву. Досліджуваному потрібно дати максимально чесні відповіді «так/ні» на кожне запитання зі списку. При інтерпретації підраховується кількість збігів відповідей із ключем за шкалою нервово-психічної стійкості.

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона.

Випробуваному пропонується перелік питань. На кожен з них можна дати відповідь "ніколи" (0 балів), "майже ніколи" (1), "іноді" (2), "досить часто" (3), "дуже часто" (4). Для обробки результатів рахують суму балів з усіх питань. Стресостійкість визначається з урахуванням отриманого значення та віку обстежуваного.

Діагностика фрустрації

Експрес-методика В. В. Бойка.

Обстеженому пропонується ознайомитися зі списком тверджень та висловити свою згоду чи незгоду. 1 бал нараховується за кожен позитивну відповідь. Потім підраховують їхню суму. Результат від 0 до 3 означає відсутність фрустрації, 4–5 відповідає незначній фрустрації, 6–8 – вираженій, більше 9 – сильно вираженій.

Діагностика фрустраційних реакцій по Розенцвейгу.

Досліджуваному пропонується інтерпретувати ситуації, представлені на 24 малюнках. На 16 з них зображеному суб'єкту створюється перешкода, на 8 – його звинувачують у чомусь. Інтерпретація результатів полягає у кількісній та якісній оцінці напрямку реакції (агресії) та її типу. Додатково розраховується «показник групової конформності», яким судять про соціальну адаптацію обстежуваного.

СХЕМА СКЛАДАННЯ ЗВІТУ З САМОТЕСТУВАННЯ

За результатами самотестування я отримала(в) наступні показники:

(скопіювати назви тестів, або шкали тесту та показники (цифрові) за кожною з шкал)

Отримані показники дають змогу визначити мій рівень комунікативних навичок ... (тривоги, стресу...) Він – ... (скопіювати інтерпретацію з отриманих результатів)

Висновки:

За результатами аналізу тестів, можна зробити висновок (и): мій актуальний стан стресу.....(змінювати за необхідністю)

До кожного з отриманих показників додавати пояснення та наприкінці звіту додати висновки за результатами

Практичне завдання №3

ДЕТАЛІЗАЦІЯ ОЗНАК ВЛАСНОГО СТРЕСУ

В груповій взаємодії вам пропонується спільне обговорення наступних питань з точки зору власного досвіду. Вам дається необхідний час щоб заповнити цей опитувальний. Запрошуємо до обговорення!

1. Що таке тривога власно для вас?

2. Що визиває тривогу?

Перерахуйте основні фактори, які провокують у вас підвищену тривожність, наприклад, самотність, проблеми здоров'я, оточення, війна, тощо. До уваги: великий вплив на вас надає само ваш образ життя. (найбільш ефективними вважаються: прогулянка на свідому повітрі, читання, йога, готування страв, вишивання хрестиком, збір LEGO)

3. Як ви справляєтесь з тривожністю?

Минулої пари ви все спробували дати собі раду та відповісти на це запитання. Тривожність часто виникає через невизначеність у діях та почуттях. Для початку, постарайтеся з'ясувати, через що виникають занепокоєння. Наприклад, ви хвилюєтеся, що вас можуть відрахувати з університету. Перш ніж впадати в паніку, зверніться до фактів: подивіться стан ваших справ, скільки предметів ви не здали, оцініть свої можливості підготуватись зараз і спрогнозуйте план дій на найближчий місяць. І це стосується не лише навчання, а будь-якої сфери, в якій ви відчуваєте занепокоєння.

4. Що я відчуваю зараз?

Ваше завдання зараз описати все, що ви відчуваєте в даний конкретний момент. Опишіть свій стан так, ніби ви заповнюєте свій щоденник. Наприклад: «Я щось втомився, набридло вже робити одній теж...», «Мені так прикро зараз, що мої колеги мене підвели», «Мій хлопець/дівчина мене засмутили, ну як можна було...»)

5. Коли цей стан почуття з'явився?

Зараз вам доведеться подумки перенестися туди, де це почалося, настільки, наскільки ви згадаєте. Вам не обов'язково йти в дитинство, для самостійної роботи на цьому етапі вам достатньо буде згадати, коли це з'явилось в останній раз. Наприклад: Ви відчуваєте тривогу, почуваетесь без сил, засмученим через щось (виявили і описали це у першому пункті) «Коли я перший раз це відчув? Хм, взагалі, у понеділок, уранці було все нормально, а потім щось змінилось, додому йшов уже без сил...»)

6. Що було до цієї ситуації? Яка подія передувала цій ситуації?

Коли ви зрозуміли, що ви відчуваєте і коли це з'явилось, вам доведеться розібратися, яка безпосередня ситуація сприяла цьому, тобто. що було "до". Який каталізатор активував і нагадав вам про це почуття, стан. Наприклад: «Відчуваєте себе стривоженим, засмученим, вранці у понеділок все було нормально, а додому вже йшли з роботи без сил. А що було перед тим, як ви

пішли додому? Була нарада. А що на ньому було? Та все як завжди, це не так, то не так, взагалі весь час я все роблю не так, як не намагаюся, завжди мене критикують, я вже не знаю, що робити, щоб начальник мене похвалив, я вже зі шкіри геть лізу, але все мало. Набридло, немає більше моїх сил. Боюся, що він мене тепер звільнить...»

7. Що саме в цих подіях вас зачепило, налякало, збентежило?

У минулому пункті ви зрозуміли, що передувало ситуації, що вило, що відбувалося, зараз важливо розібратися, що ви відчували у цій ситуації.

8. Що у всьому цьому турбує вас найбільше?

Зараз ваше завдання зрозуміти, що саме у всьому, що відбувається, зачепило вас найбільше.)

9. Які загрози це вам несе?

Що може статися найстрашнішого в цій ситуації?

10. Як ви можете мінімізувати ці загрози?

Що особисто ви можете зробити, щоб ці погрози, описані у попередньому пункті - не сталися.

11. Складіть список з 10 пунктів: що ви можете зробити, щоб мінімізувати ці погрози.

Чим якісніше ви опишете варіанти, тим більша ймовірність того, що подібні тривоги більше не переслідують вас, адже ви вже описали «екстрений план» з мінімізації загроз. Це ваш евакуаційний план, і, якщо ви надалі почуете від свого організму «сигнал тривоги» Ви не відчуватимете напругу, а легко і просто вирішите ситуацію, адже тепер ви знаєте, де «пожежний вихід».

12. Чи є в цій ситуації неочевидні можливості, які ви ще не помітили?

Розгляньте ситуацію з усіх боків. Завжди є неочевидні можливості, які якраз і збагачують. Знайдіть їх для себе. Приділіть цьому стільки часу, скільки потрібно.

13. Складіть список із 10 пунктів: що ви можете зробити, щоб скористатися можливостями, які несе у собі загроза?

І це, мабуть, найважливіше питання. Саме воно відрізняє багату людину від бідної – можливість побачити скарб у калюжі. Кожна загроза несе в собі можливості. У китайській мові слово «криза» складається з двох ієрогліфів. Одна означає «небезпека», а інша є «можливістю». Складіть список з 10 пунктів того, як можна обернути всю цю ситуацію собі на благо.

Дана техніка допоможе вам швидко почуватися добре, побачити справжню картину, при цьому не займаючи багато часу.

Якщо ви розумієте, що поки все під контролем, можна видихнути, якщо ж ні – починайте нову деталізацію. Розпишіть докладний план дій, який допоможе уникнути невизначеності та підкаже, як діяти у будь-якій ситуації.

Цей метод допоможе вам і в питаннях відносин, роботи, здоров'я, грошей, всього, що вас цікавить та турбує.

Приділяйте собі час і займайтеся важливим, і, обов'язково, якщо відчуєте, що самостійно не справляєтеся з самоаналізом або опрацюванням питання, яке вас сильно турбує, запишіться на консультацію, де ми зможемо опрацювати ці питання швидко і ґрунтовно, і вони вже не проявлятимуться ніколи !

Практичне завдання №4

Аналіз прикладів стресових ситуацій

Пропоную переглянути витвір кінематографічного мистецтва та поділитись своїми враженнями. Оберіть на вашу розсуд, що більше цікаво і напишіть відгук стосовно проблеми стресу яка розкривається в фільмі. Завдання не є обов'язковим, однак має оцінку

1. **Пацієнти/ In Treatment** (серіал 2008-2010)

Серіал про психотерапевта, терапевтичні стосунки та зусилля яких докладає спеціаліст, щоб допомогти своїм клієнтам. Як це працює, що відбувається в кабінеті психолога і чому психологи теж люди. Все це можна побачити у серіалі.

2. **Експеримент/ Das Experiment** (2001)

Фільм частково заснований на реальних подіях. За основу взятий експеримент американського психолога Ф. Зімбардо, що мав назву "Стенфордський тюремний експеримент" і був припинений завчасно через загрозу для життя учасників дослідження. Експеримент дав змогу зрозуміти чому поліцейські, військові та учасники різних угруповань стають такими жорстокими.

3. **Вальс з Баширом/ Vals Im Bashir** (2008)

Мультфільм про військового, якому після війни почав снитись один і той же сон. Намагаючись згадати, що відбувалось на війні він вирушає до своїх побратимів. Мультфільм допоможе зрозуміти, що часто переживають військові та волонтери, які повернулись з війни.

Зверніть увагу! При вивченні теоретичного матеріалу, важливо складати схеми до певних теоретичних блоків, оскільки це допомагає структурувати та упорядковувати інформацію, що подана в тексті. Схеми дозволяють візуалізувати зв'язки між концепціями, ідеями та фактами, що полегшує розуміння і запам'ятовування матеріалу. Вони роблять можливим виділення основних принципів, залежностей і ключових тем, сприяючи більш ефективному засвоєнню і рефлексії над ними.

ТРОШКИ МОТИВАЦІ ПРИ СКЛАДАННІ СХЕМ ДО ВИЗНАЧЕНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ БЛОКІВ!

Дуже часто у студентів виникає питання чому студентам пропонують **складати схеми до теоретичних блоків** які надано протягом лекцій або після вивчення матеріалу по підручникам, статтям, тощо. Давайте виокремимо декілька з них:

Покращення розуміння матеріалу: Складання схем допомагає структурувати і узагальнити інформацію. Це допомагає студентам краще зрозуміти тему, виділити головні поняття та відносини між ними.

Підвищення запам'ятовуваності: Схеми створюють візуальну карту інформації, що робить її більш запам'ятовуваною. Студентам легше пам'ятати ключові факти та концепції, коли вони представлені у вигляді схем.

Підготовка до вивчення і викладання: Вміння створювати схеми корисно під час підготовки до занять і викладання матеріалу іншим. Схеми можуть слугувати важливим інструментом для пояснення складних концепцій. Нагадую, що дані навички вам будуть дуже корисними під час практики в магістратурі. Адже колись ви будете викладати таким же самим студентам як і ви зараз.

Покращення навичок узагальнення: Складання схем допомагає виділяти найважливіші аспекти інформації і виключати зайвий баласт. Це корисно при написанні рефератів і звітів.

Підвищення продуктивності при вивченні: Перегляд схем є швидшим і ефективнішим способом повторення і відновлення знань перед іспитами чи контрольними роботами.

Розвиток навичок критичного мислення: Складання схем вимагає вибіркового відбору інформації та розуміння, як вона взаємодіє між собою. Це сприяє розвитку навичок критичного аналізу.

Зручність при роботі з великою кількістю матеріалу: У великих текстах або навіть у підручниках важко зорієнтуватися. Схеми роблять інформацію більш доступною та зрозумілою.

Покращення навичок планування: Складання схем може стати частиною процесу планування написання есе або курсової роботи.

Загалом, навичка складання схем до текстів допомагає студентам більше ухвалювати інформацію та розвивати аналітичні та організаційні навички. Погодьтеся, все перераховане є універсальними навичками і знадобляться вам не тільки у соціальній роботі, а і поза навчальному житті

Схоже питання виникає щодо важливості **презентації, яку студент складає до реферату (доповіді)**. Варто відмітити, що створення презентації для доповіді має кілька важливих переваг:

Візуалізація інформації: Презентація допомагає візуалізувати інформацію, що робить її більш зрозумілою і запам'ятовуваною для аудиторії. Графіка, діаграми, фотографії та інші візуальні елементи можуть покращити сприйняття матеріалу.

Підсилення повідомлення: Презентація допомагає підсилити головні точки вашої доповіді та підкреслити ключові аргументи і факти.

Підтримка мовлення: Ви можете використовувати слайди, щоб підтримати своє усне виступлення. Це допомагає вам не загубитися у монотонному читанні тексту, а сконцентрувати увагу аудиторії на важливих моментах.

Структура і організація: Презентація дозволяє організувати вашу доповідь у логічну послідовність слайдів, що полегшує сприйняття і розуміння для аудиторії.

Залучення аудиторії: Ви можете використовувати інтерактивні елементи, такі як питання для обговорення чи вправи для аудиторії, щоб залучити слухачів та сприяти активному участию.

Збереження уваги: Презентація допомагає утримувати увагу аудиторії, оскільки вона включає в себе різноманітні засоби для збереження інтересу.

Довідковий матеріал: Презентація може слугувати довідковим матеріалом для аудиторії, яка може звертатися до неї після доповіді для отримання додаткової інформації.

Узагальнюючи, презентація допомагає краще комунікувати ваші ідеї та інформацію, полегшує її сприйняття і збереження в пам'яті слухачів і допомагає підсилити вплив вашого виступу. Відповідно, ваша доповідь не буде такою сумною і монотонною, як може бути коли ви просто читаете текст с роздрукованого матеріалу.

І НАЙВАЖЛИВІШЕ! Підготувавши доповідь, пам'ятайте, ви не демонструєте навички виразного читання, ви доповідаєте матеріал який готуєте!

РЕСУРСИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ СХЕМ

Існує багато інтернет-ресурсів та програм, які можна використовувати для створення схем і ментальних карт. Ось кілька популярних інструментів, доступних онлайн:

1. MindMeister (<https://www.mindmeister.com/>): Це онлайн-інструмент для створення ментальних карт. Він надає можливість легко створювати, редагувати і спільно працювати над схемами.
2. Coggle (<https://coggle.it/>): Ще один інтернет-інструмент для створення ментальних карт і схем. Він дозволяє додавати тексти, зображення та гіперпосилання.
3. Lucidchart (<https://www.lucidchart.com/>): Цей інструмент призначений для створення різних видів схем, включаючи органіграми, схеми процесів та багато іншого.
4. Draw.io (<https://app.diagrams.net/>): Безкоштовний інструмент для створення різних видів діаграм і схем. Він має простий інтерфейс і багато можливостей.
5. Canva (<https://www.canva.com/>): Цей інтернет-сервіс призначений для дизайну, але ви також можете створювати візуально привабливі схеми і ментальні карти в Canva.
6. Bubbl.us (<https://bubbl.us/>): Безкоштовний онлайн-інструмент для створення ментальних карт і схем.
7. Google Drawings (<https://drawings.google.com/>): Ви можете використовувати Google Drawings, якщо ви користуєтесь сервісами Google. Він дозволяє створювати різні види схем і діаграм.
8. MindMup (<https://www.mindmup.com/>): Це безкоштовний онлайн-інструмент для створення ментальних карт та схем.

Ці інструменти можуть бути корисними для створення схем, ментальних карт, органіграм, та інших візуальних представлень інформації залежно від ваших потреб та вподобань, тобто не тільки для навчання на соціальній роботі. Більшість з них мають безкоштовні версії або пробні періоди, які дозволяють вам випробувати їх перед вибором найкращого для вас інструменту. Не забудьте завантажити схему яку ви склали до Google Classroom, у відповідне завдання (не забудьте натиснути кнопку «Здати завдання»). Або надати посилання до складеної схеми, при цьому важливо, щоб було відкрито доступ для перегляду для всіх у кого є посилання.

Якщо жоден з ресурсів вам не підходить, нагадую, що приймаються класичні схеми, які ви самостійно малюєте у зошиті або на окремому папері. Для того, що ваше завдання було зараховано, вам необхідно або здати особисто викладачу виконане вами завдання, з обов'язковим визначенням автора схем, або сфотографувати ці схеми і завантажити у Google Classroom.у відповідне завдання (не забудьте натиснути кнопку «Здати завдання»).

Здати завдання у Google Classroom досить просто. Ось стисла інструкція:

1. Увійдіть до свого облікового запису Google.
2. Перейдіть на сторінку вашого класу в Google Classroom.
3. На панелі "Завдання" або на сторінці з завданням знайдіть те завдання, яке ви хочете здати.
4. Клацніть на завданні, щоб відкрити його.
5. Натисніть кнопку "Додати або створити" (Add or create), щоб додати вашу роботу. Ви можете завантажити файл, написати текст або використовувати інші доступні опції, які вам надаються для виконання завдання.
6. Після завершення роботи натисніть кнопку "Здати" (Turn in) або "Відправити" (Submit), в залежності від інструкцій вашого вчителя.
7. Після здачі завдання ви бачитимете підтвердження про успішну подачу. Ваш вчитель отримує доступ до вашої роботи та зможе її перевірити.
8. Не забудьте перевірити терміни подачі завдання та інструкції вашого вчителя, оскільки вони можуть різнитися в кожному конкретному класі та завданні.

РЕСУРСИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ ПРЕЗЕНТАЦІЙ

Студенти можуть використовувати різноманітні ресурси для створення презентацій. Ось декілька популярних інструментів та ресурсів, які їм можуть бути корисними:

Microsoft PowerPoint: Microsoft PowerPoint - один з найпоширеніших інструментів для створення презентацій. Більшість студентів мають доступ до нього через пакет Microsoft Office або можуть використовувати версію онлайн.

Google Презентації: Це безкоштовний інструмент, доступний в рамках Google Workspace (раніше G Suite). Він дозволяє створювати та спільно

працювати над презентаціями онлайн.

Canva (<https://www.canva.com/>): Canva – це веб-платформа для створення графічного контенту, включаючи презентації. Вона має багато готових шаблонів і візуальних ефектів.

Prezi (<https://prezi.com/>): Prezi дозволяє створювати незвичайні та інтерактивні презентації, які можуть бути корисними для відзначення ключових точок вашого виступу.

Slideshare (<https://www.slideshare.net/>): Slideshare – це платформа, де ви можете завантажувати та ділитися своїми презентаціями зі світом. Вона може бути корисною для зберігання та віддаленого доступу до презентацій.

Emaze (<https://www.emaze.com/>): Emaze – це інструмент для створення презентацій зі стильними інтерактивними ефектами.

Haiku Deck (<https://www.haikudeck.com/>): Haiku Deck – це простий інструмент для створення мінімалістичних та стильних презентацій.

Adobe Spark (<https://spark.adobe.com/>): Adobe Spark – це веб-сервіс для створення різних видів мультимедійних вмістів, включаючи презентації.

Visme (<https://www.visme.com/>): Visme – інструмент для створення візуальних презентацій та інфографіки.

LibreOffice Impress: Це безкоштовна альтернатива Microsoft PowerPoint інструмент для створення презентацій.

Zoho Show (<https://www.zoho.com/show/>): Ще один онлайн-інструмент для створення і редагування презентацій.

Оберіть той інструмент, який найкраще відповідає вашим потребам і можливостям, і подайте свою інформацію чи доповідь у вигляді якісної презентації. Багато з цих інструментів мають безкоштовні версії з базовими функціями, які дозволять вам створити професійний вигляд презентації.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Визначення понять «стрес», «дистрес», «еустрес».
2. Фізіологічні механізми виникнення стресу.
3. Особливості психологічного стресу.
4. Активна життєва позиція.
5. Психологічний (емоційний) стрес.
6. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу.
7. Диференціювання стресу та інших станів.
8. Теорії та моделі стресу
9. Особливості психологічного стресу.
10. Відмінності між біологічним та психологічним стресом.
11. Суб'єктивні чинники, що впливають на рівень стресу.
12. Механізм формування психологічного стресу.
13. Прийоми протидії психологічному тиску під час спілкування.
14. Суб'єктивні причини стресу.
15. Об'єктивні причини виникнення стресу.
16. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес.

17. Психологічна готовність студента до сесії як метод подолання стресу.
18. Аутогенне тренування як метод подолання стресу.
19. Поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні прояви стресу.
20. Зміна фізіологічних процесів при стресі.
21. Емоційні прояви стресу.
22. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу.
23. Суб'єктивні методи оцінки рівня стресу.
24. Методи нейтралізації стресів.
25. Ознаки травматичного стресу.
26. Фази травматичного стресу.
27. Посттравматичний стресовий розлад. Симптоматика та ознаки ПТСР.
28. Визначення професійного стресу.
29. Чинники стресу та категорії найбільшого ураження для професійного стресу.
30. Робочі та організаційні характеристики, які можуть бути стресорами.
31. Феномен професійного вигорання. Причини професійного вигорання.
32. Стадії та симптоми професійного вигорання.
33. Наслідки впливу професійного вигорання на особистість.
34. Попередження професійної деформації під впливом СЕВ.
35. Стрес працівника поліції.
36. Стрес військовослужбовця.
37. Спортивний стрес.
38. Стрес медичних працівників.
39. Стрес керівника.
40. Стрес людини-оператора.
41. Стрес соціального працівника.
42. Загальні підходи до нейтралізації та управління стресом.
43. Нейтралізація стресу залежно від природи антистресорного впливу.
44. Нейтралізація стресу залежно від способу нейтралізації антистресорного впливу.
45. Перша психологічна допомога у стані гострого стресу.
46. Психологічний дебрифінг.
47. Наведіть приклади вправ (настанов) аутогенного тренування.
48. Надайте рекомендації задля запобігання професійної деформації під впливом СЕВ.
49. Наведіть приклади об'єктивних причини виникнення стресу.
50. Визначте практичні способи нейтралізації стресу залежно від природи антистресорного впливу.
51. Визначте практичні способи нейтралізації стресу залежно від способу нейтралізації антистресорного впливу.
52. Опишіть метод аутогенного тренування.
53. Диференціюйте наступні поняття (відносяться до наслідків стресу або інші стани): дистрес, втома, недосип, зниження когнітивних можливостей, хронічні болі, ПТСР.
54. Наведіть приклади фізіологічних однак стресу.
55. Наведіть приклади інтелектуальних однак стресу.

56. Визначте прийоми протидії психологічному тиску під час спілкування.
57. Наведіть приклади емоційних однак стресу.
58. Визначте які методи нейтралізації стресів найбільш розповсюджені.
59. Які якості особистості у вас наявні для того, щоб ви могли вести психологічний дебрифінг?
60. Наведіть приклади загальних підходів до нейтралізації та управління стресом.
61. Надайте рекомендації для запобігання професійної деформації під впливом СЕВ.
62. Визначте ваші показники психологічної готовності до сесії як студента
63. Дайте рекомендації для студентів щоб запобігти погіршення загального стану від впливом стресу під час сесії
64. Наведіть приклади емоційних форм прояву стресу.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, семінарські заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що розглядаються та обговорюються на семінарських заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає: реферати, презентації, складання схем.

Форма підсумкового контролю – іспит. Загальна підсумкова оцінка (сума балів) складається з оцінки поточного контролю результатів навчання впродовж семестру та оцінки результатів навчання при проведенні контрольних заходів під час підсумкового контролю (іспит).

Схема розподілу балів:

Кількість балів за поточний контроль – 60.

Максимальна кількість балів за підсумковий контроль – 40.

Критерії оцінювання поточного контролю: оцінюються знання, які виявив здобувач при роботі на семінарських заняттях та при виконанні самостійної роботи. Додаткові до поточного оцінювання бали нараховуються за індивідуальне завдання.

Здобувач допускається до підсумкового контролю (іспиту) за навчальну дисципліну, якщо він виконав усі види практичних робіт, передбачених робочою програмою незалежно від сумарної кількості балів, отриманих за результатами поточного контролю за семестр.

Повторне складання іспиту з метою покращення оцінки не допускається.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Соціальна робота: навч. посіб, за ред. К. М. Левківського, В. Л. Кулініченко, В. Є. Слушаєва та ін. К. : НТУУ «КПІ», 2014. 372 с.
3. Selye, H. "Stress and disease". Science. 122 p.

Додаткова

1. Варнава У. В. Механізми подолання життєвих труднощів у сучасній сім'ї. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 131-135.
2. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень URL: <https://mspsss.org.ua/index.php/journal/article/download/121/102/>.
3. Богуш В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. Молодий вчений. 2017. № 9.1. С. 1-4.
4. Ушакова, І. М. (2022). Психопрофілактика виникнення гострих стресових розладів у працівників ДСНС України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету 2022. Серія: Психологія, (2), С. 95-99.
5. Шандора Сабо, Каталін Сабо, Оксана Заячківська. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Наукове Товариство Шевченка, Львів, 2019. – 120 с.

Електронні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.
2. Психодіагностичний інструментарій для фахівців психологічної служби, який рекомендований українським НМЦ практичної психології та соціальної роботи URL: http://ps-nemysh-osvita.kh.sch.in.ua/psihodiagnostichnij_instrumentarij/.
3. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи URL: <http://www.psyua.com.ua/>.
4. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи URL: <http://www.psyua.com.ua/>.
5. Уляна Варнава. Наукові публікації. URL: <https://cutt.ly/HMYaweV>.
6. Journal of Personality and Social Psychology. Journal of American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/psp/>.

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСУ

Методичні рекомендації

до практичних занять та самостійної роботи
для студентів факультету психології та соціальної роботи
першого (бакалаврського) рівня освіти,
спеціальності 231 Соціальна робота

Укладач

Варнава Уляна Володимирівна

В авторській редакції

Підписано до друку 13.09.2023.
Формат 60x88/16. Обсяг 2,25 друк. арк.
Наклад 50 прим. Зам. № 6355/11.

Надруковано у ФОП Бондаренко М.О.
м. Одеса, вул. В. Арнаутська, 60.
т. +38 0482 35 79 76
info@aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК № 4684 від 13.02.2014 р.