

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СТРЕСОВІ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

За редакцією професора А. А. Котвіцької

Самостійне електронне навчальне видання

Харків
НФаУ
2024

УДК 159.944.4(076)

С 83

Автори: В. Ю. Кузнецова, І. М. Владимірова, Л. В. Пляка,
О. О. Герасимова

Рецензенти:

В. О. Тюріна, доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної психології та педагогіки Харківського національного університету внутрішніх справ;

Л. М. Балабанова, доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури

Рекомендовано

*ЦМР Національного фармацевтичного університету
(протокол № 1 від 10.10.2024 р.)*

Стресові перевантаження та способи їх подолання :
С 83 практичний посібник / В. Ю. Кузнецова, І. М. Влади-
мирова, Л. В. Пляка, О. О. Герасимова ; за ред. А. А. Котвіць-
кої. – Самост. електрон. навч. вид. – Харків : НФаУ, 2024. –
112 с.

ISBN 978–966–615–628–3 (PDF)

Видання розроблено з метою сприяння в отриманні та поглибленні психологічних знань про стрес та його вплив на людей, зокрема учасників освітнього процесу закладу вищої освіти. В основу практичного посібника покладено праці вітчизняних та зарубіжних психологів, які займалися дослідженням цієї проблеми. Визначено шляхи управління стресом з метою формування стресостійкості. Запропоновано методи самодопомоги для подолання стресу та емоційної напруги. Приділено увагу психологічним методикам діагностики емоційних станів.

Може бути використаний педагогічними працівниками, практичними психологами, соціальними працівниками, здобувачами вищої освіти, їх батьками та всіма, хто цікавиться практичною психологією.

УДК 159.944.4(076)

© Кузнецова В. Ю.
Владимірова І. М.,
Пляка Л. В.,
Герасимова О. О., 2024
© НФаУ, 2024

ISBN 978–966–615–628–3 (PDF)

Самостійне електронне навчальне видання

Кузнєцова Вікторія Юріївна
Владимирова Інна Миколаївна
Пляка Любов Володимирівна
Герасимова Ольга Олександрівна

СТРЕСОВІ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК

За редакцією професора А. А. Котвіцької

Редакторка *Н. І. Голубєва*
Комп'ютерне верстання *О. М. Білинської*

Формат 60 × 90/16. Ум. друк. арк. 7.

Національний фармацевтичний університет
вул. Григорія Сковороди, 53, м. Харків, 61002
Свідцтво суб'єкта видавничої справи серії ДК № 3420 від 11.03.2009.