

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спецкурс «Стрес-менеджмент»

Кількість кредитів ECTS – 3 кредити

VII семестр

I. Основна мета засвоєння курсу: освоїти основні підходи до вивчення професійного стресу, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів.

II. Місце навчальної дисципліни в програмі підготовки фахівців спеціальності «практична психологія».

Дисципліна «Стрес-менеджмент» дає можливість студентам набути додаткових фахових компетенцій з професійно-орієнтованого циклу підготовки.

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

IV. Основні знання та уміння, яких набуває студент після опанування даного дисципліни

Основні знання про:

- концепції і методологію сучасних досліджень стресу;
- причини виникнення і форми проявів стресових станів;
- теоретичні положення, поняття і елементи психотехнік;
- вплив стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості;
- психологічними методами діагностики та корекції стресу в прикладних умовах.
- використовувати набуті знання;
- володіти вербальними та невербальними комунікативними психотерапевтичними техніками протидії стресу;
- об'єктивно оцінювати ситуацію та вибудовувати коректну лінію власної поведінки;
- правильно оцінювати проблематику клієнта й визначати рекомендований у конкретному випадку метод психологічного втручання;
- передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги.

Основні вміння:

V. Короткий зміст дисципліни

Модуль 1. Стрес у сучасному суспільстві.

Тема 1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.

Соціально-економічні і медико-демографічні аспекти вивчення стресу в економічно розвинених країнах. Стрес і порушення поведінкової адаптації. Стрес і надійність діяльності. Стрес і здоров'я людини. Поняття психічного здоров'я. Стрес і пограничні стани. Хвороби «стресової етіології» і форми особистісної дезадаптації. Критерії оцінки негативних наслідків стресу на індивідуальному і популяційному рівнях. Основні сфери вивчення стресу у сучасних психологічних дослідженнях.

Тема 2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.

Історія розвитку концепцій адаптації і гомеостатичного регулювання життєдіяльності організму у фізіології і психофізіології. Поняття загального адаптаційного синдрому, уведеного Г.Сельє. «Тріада ознак» стресу, фізіологічні механізми виникнення. Стадії розвитку стресових реакцій за Г.Сельє, рівні адаптації. Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації. Розбіжності понять «eu-stress» і «distress». Основні «уроки» класичної теорії Г.Сельє та її роль у розвитку психологічних концепцій вивчення стресу.

Тема 3. Поведінкові моделі вивчення стресу.

Стрес і поведінка людини. Дихотомічні моделі аналізу стресу. Розрізнення понять стресу і стресора. Залежність успішності вирішення поведінкових завдань від ступеня фізіологічної активації і напруженості діяльності. Комплексний підхід до аналізу проявів стресу. Субсиндроми проявів стресу: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації. Поняття фізіологічного і психологічного стресу.

Модуль 2. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика

Тема 4. Стрес та екстремальні стани.

Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування). Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань). Стрес і психічна напруженість, операційна та емоційна напруженість (за Н.І. Наєнко). Синдроми станів емоційної напруженості: гальмова, імпульсивна і генералізована форми. Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.

Тема 5. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.

Стадії переживання критичних життєвих ситуацій і виходу з них (модель М.Хоровитца). Тимчасова динаміка і психологічна характеристика основних стадій («шок», «відмова», «вторгнення», «переживання», «вихід»), можливі негативні наслідки. Основні психологічні складові синдрому хронічного стресу (тривога, агресія, депресія, астения, соматизація вегетативної симптоматики стресу), механізми фіксації у формі стійких особистісних властивостей і поведінкових чинників ризику. Синдроми особистісних і поведінкових деформацій стресового типу: професійно-особистісні акцентуації, тип поведінки А; синдром вигорання, синдром післятравматичного стресу. Розвиток пограничних невротичних станів як наслідок інтенсивного переживання стресу.

Тема 6. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.

Сучасні технології управління стресами (стрес-менеджмент) - від діагностики до інтегральної оцінки і корекції. Трьохрівнева модель інтегральної оцінки стресу. Реалізація у формі експертно-діагностичних систем. Індивідуальний профіль стресу і підбір адекватних корекційно-профілактичних засобів. Приклади прикладної реалізації комплексної методології стрес-менеджменту.

VI. Назва кафедри та викладацький склад, який забезпечуватиме викладання курсу Кафедра практичної психології Факультету педагогіки та психології, ст. викладач А.С.Петрова.

VII. Обсяги навчального навантаження та терміни викладання курсу

На вивчення дисципліни відводиться 90 годин (3 кредити ЄКТС)

Дисципліна викладається у 7 семестрі.

VIII. Основні інформаційні джерела до вивчення дисципліни:

1. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС / О.М. Бандурка, В.С. Венедітков, О.В. Тімченко, В.Є. Христенко. – Харків: Вид-во Національного університету внутрішніх справ, 2005. – 371 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
3. Грановская Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. - СПб.: Знание, 1999. - 352с.
4. Гремлинг С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. - СПб.: Питер, 2002. - 240 с.
5. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. -М.: Политиздат, 1989. – 319 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. - 496с.
7. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Изд-во "Наука", 1983. - С. 44-49.
8. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / М. Корольчук, В. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

IX. Метод навчання:

Інтерактивні методи: мікрОВикладання, інверсії, емпатії, інциденту; рольовий тренінг; розв'язування психологічних завдань.

X. Система оцінювання

Поточний контроль: оцінювання виконання практичних завдань, 2-х модульних тестових завдань.

Підсумковий контроль: екзамен у 8 семестрі.

XI. Реєстрація на навчальну дисципліну у деканаті.