КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Дисципліна “Психологія і психопрофілактика стресу”

1. факультет фізичного виховання
2. кафедра загальної психології
3. для всіх спеціальностей
4. для всіх освітньо-професійних програм
5. рівень вищої освіти
   перший (бакалаврський)
   другий (магістерський)

Викладач:

Остополець Ірина Юріївна − кандидат психологічних наук, доцент

профайл викладача: https://sites.google.com/d/1y7_ou4o-VtxR0EOHrJpYNI9pX3JAb_Eh/p/1n-6Vg13OkgnjT-0RpRcO1ZervXfZg13E/edit

e-mail − irinaostopolets@gmail.com

сторінка курсу в Moodle: http://ddpu.edu.ua:9090/moodle/my/

розклад консультацій: понеділок з 9.00 до 11.00

Анотація до дисципліни:

Об'єкт вивчення − уявлення про стрес, механізми його виникнення,шляхи і засоби запобігання, методи подолання наслідків впливу стресу на психіку людини.

Предмет вивчення − психологічні особливості діяльності в ситуації стресу; реакції та стани людини, які виникають під час стресу; методи профілактики стресу і подолання його негативних наслідків.

Метою вивчення дисципліни є: *формування у студентів знань про психологічну сутність стресу, причини виникнення та механізми розвитку, а також основні методи його діагностики, психопрофілактики та корекції.*

Основні завдання: *компетентності, які будуть сформовані у здобувачів за результатами вивчення:*

- ***загальні:***

1) *Здійснювати пошук інформації з різних джерел для вирішення професійних завдань в т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій*
2) *Здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки .*
3) *Самостійно обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій для психологічного дослідження.*

- спеціальні:

1) *Здатність розуміти ключові категорії психології стресу, історичні етапи розвитку вчення про стрес, значення та роль саморегуляції при формуванні особистої стресостійкості;*
2) *Здатність застосовувати теоретичні знання психології стресу для аналізу психічних станів і поведінки людини.*
3) *Здатність застосовувати обізнаність у сфері боротьби зі стресом в повсякденній професійній діяльності;*
4) *Здатність до саморозвитку та професійного зростання, самоаналізу та рефлексії;*

Очікувані результати навчання:

- здатність використовувати концептуальні знання з курсу, застосувати інноваційні підходи для вирішення психологічних завдань;
- здатність генерувати ідеї та завдяки власному досвіду приймати рішення.
- здатність формувати комунікаційну стратегію;
- здатність використовувати в професійній діяльності знання теорії стресу, методику його діагностики та шляхи запобігання стресових станів;
- уміння самостійно працювати з інформацією, у ситуації професійної взаємодії застосовувати навички медіації;
- здатність до фасилітації на груповому та командному рівні;
-здатність використовувати інформаційні технології та програмне забезпечення в професійній діяльності;
-приймати рішення і вибирати стратегії поведінки та діяльності з урахуванням запитів клієнтів та етики професійної діяльності;

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Вступ до психології стресу *Предмет і завдання психології стресу. Місце психології стресу в системі наук. Особливості психології стресу як міждисциплінарного наукового знання. Визначення поняття «стану» в фізіології та психології. Структура станів. Класифікація станів. Функції станів. Диференціювання стресу і інших станів. Поняття стресу та його особливості. Теорії емоцій (психоорганічні, когнітивні, мотиваційні, інформаційні теорії, теорія базових емоцій). Концепції стресу. Класична теорія стресу Г. Сельє. Поняття фізіологічного й психологічного стресу (Р. Лазарус).*

Загальні та індивідуальні особливості прояву стресу *Загальні та індивідуальні прояви стресу. Поняття про стресостійкість. Основні характеристики самоконтролю. Самоконтроль в структурі стресостійкості. Емоційні компоненти стресостійкості. Поняття про емоційний інтелект та емоційну компетентність. Дослідження індивідуальної стійкості до стресу.*

Форми прояву стресу і методи його оцінки *Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні і емоційні ознаки стресу. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі. Методи оцінки психомоторних реакцій при стресі. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояву. Інтроспекція як метод оцінки стресу.*

Фази перебігу стресу *Поняття загального адаптаційного синдрому, рівні адаптації. Стадії розвитку стресових реакцій по Г.Сельє. Динаміка переживання стресу. Подальший розвиток трьохфазної концепції стресу. Розвиток фази тривожності. Резистентність. Стадія виснаження.*

Особливості професійного стресу. *Особливості навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Динаміка переживання навчального стресу. Чинники та наслідки стресу Різновиди стресу. Об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення стресу. Класифікація стресорів. Форми прояву стресового стану. Поведінкові прояви стресу. Когнітивні наслідки стресу. Емоційні характеристики стресового стану. Психофізіологічні характеристики стресу. Стрес і надійність професійної діяльності. Хронічні і прикордонні стани (хронічне стомлення, астенічний синдром, депресія, неврози). Стресогенні фактори в професійній діяльності. Феномен професійного вигорання*

Професійні стреси *Загальні закономірності професійних стресів. Феномен професійного вигорання. Учбовий стрес і його форми.*

Поняття регуляції психічних станів. *Види і форми самоврядування стресовими станами у людини Методи прямого керування психічним станом. Методи опосередкованого керування психічним станом людини. Навіювання і самонавіювання як універсальний метод керування життєдіяльністю людини. Традиційні форми саморегуляції психічних станів. Нетрадиційні форми саморегуляції психічних станів.*

Методи оптимізації рівня стресу. *Класифікації методів нейтралізації стресів. Основні способи саморегуляції. Нейтралізація стресів за допомогою методів психотерапії. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.*