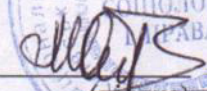


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»
Факультет соціології і права**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету соціології і права
(назва інституту/факультету)


А.А. Мельниченко
(підпис) (ініціали, прізвище)
“ ”* М.Київ 2016 р.

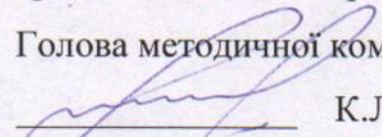
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС:
РОЗВИТОК І ПОДОЛАННЯ**

**ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
підготовки аспірантів
за спеціальністю 053 Психологія**

Ухвалено методичною комісією
факультету соціології і права

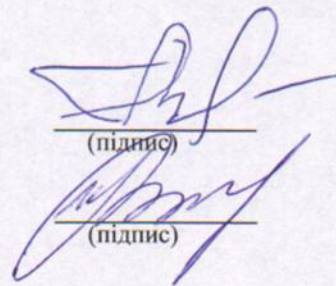
Протокол від «23» червня 2016 р. № 2

Голова методичної комісії


К.Л. Попов
«23» червня 2016 р.

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ:

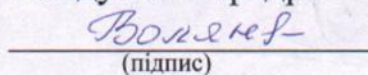
Д. психол.н., професор
Ложкін Георгій Володимирович
К. психол. н., доцент
Блохіна Ірина Олександрівна



(підпис)
(підпис)

Програму затверджено на засіданні кафедри психології і педагогіки
Протокол від «22» червня 2016 року № 14

Завідувач кафедри



(підпис)

Волянчук Н.Ю.

«22» червня 2016 р.

Вступ

Програму навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» складено відповідно до освітньо-наукової програми підготовки аспірантів НТУУ «КПІ» зі спеціальності 053 «Психологія».

Предмет навчальної дисципліни – психологічний зміст процесів виникнення, запобігання стресу, його моделях, ресурсах, стратегіях та стилях, особистісної детермінації.

Міждисциплінарні зв'язки: психологія, філософія, психологія соціальних явищ.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни є формування в аспірантів:

- здатності застосування базових науково-теоретичних знань для рішення теоретичних та практичних задач у науково-педагогічній діяльності;
- здатності системного та порівняльного аналізу;
- здатності до народження нових ідей;
- здатності контролювати свою поведінку у ситуаціях стресу;
- здатності управляти функціональним станом у ситуаціях стресу;
- здатності використовувати раціональні прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- здатності аналізувати вплив особистісних особливостей на розвиток психологічного стресу.

1.2. Основні завдання навчальної дисципліни.

Згідно з вимогами освітньо-наукової програми аспіранти після засвоєння навчальної дисципліни мають продемонструвати такі результати навчання:

знати:

- моделі дій стресу;
- історію вчення про стрес;
- класифікація способів подолання стресу;
- стратегії подолання стресу;
- оціночні шкали вимірювання стресу;
- взаємозв'язок особливостей особистості та характеристик стресу;
- особистісні особливості стійкості до стресу;
- прийоми зовнішньої корекції стресу;
- прийоми психічної саморегуляції (корекції) стресу.

уміти:

- аналізувати теорії та моделі психологічного стресу;
- виокремлювати психологічні передумови виникнення стресу;
- використовувати прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- володіти активними прийомами купірування стресу;
- використовувати у науково-педагогічній практиці прогресивні досягнення наукової психологічної думки щодо впливу стресу.

мати уявлення про:

- теорії психологічного стресу;
- класифікацію стресу;
- використання прийомів групової профілактики стресу;
- діяльність людини в умовах стресу;
- когнітивне реструктурування стресових ситуацій;

- аутогенне тренування та медитацію.

2. Структура навчальної дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин (7 кредитів ECTS).

Рекомендований розподіл навчального часу

Форма навчання	Всього	Розподіл навчального часу за видами занять				Атестація
	Кредитів	Годин	Лекції	Семінарські заняття	СРС	
Денна	7	210	36	36	138	екзамен
Заочна	7	210	8	8	194	екзамен

3. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Учіння про психологічний стрес.

Поняття про психологічний стрес. Історія учіння про стрес. Теорії та моделі психологічного стресу.

Тема 2. Особливості розвитку психологічного стресу.

Причини виникнення стресу. Критерії та класифікація. Області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньоособистісний, сімейний, екологічний, робочий.

Тема 3. Моделі та теорії дії стресу.

Модель протилежних процесів. Модель посилення відхилень. Модель теорії хаосу. Концепції стресу Р. Хоккі, П. Хамільтона, Р. Лазаруса, Г. Сельє, К. Гуревича, В. Венди, В. Зазикіна.

Тема 4. Проблеми «подолання стресу».

Поняття «подолання стресу». Соціальні аспекти подолання: зміна соціального характеру, соціальна підтримка. Подолання, адаптація та емоційна реакція.

Тема 5. Методологія подолання стресу.

Класифікація способів подолання. Проблемно-орієнтований підхід. Когнітивний підхід.

Тема 6. Моделі та механізми подолання стресу.

Моделі подолання і оцінки стресу. Механізми активізації подолання стресу. Моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії.

Тема 7. Процеси і ресурси подолання стресу.

Подолання як процес. Детермінація подолання стресу. Особисті фактори. Соціальні фактори. Взаємодія особистих і соціальних факторів.

Ресурси подолання. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу.

Тема 8. Стратегії і стилі подолання стресу.

Стратегії подолання: проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні.

Стилі подолання: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність.

Тема 9. Роль особистості у розвитку і подоланню психологічного стресу.

Взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик стресу. Вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу.

Тема 10. Прийоми управління стану психологічного стресу.

Класифікація прийому. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, ефекторні, активаційні компоненти.

Тема 11. Прийоми групової профілактики стресу.

Ергономічне проектування діяльності. Оцінки проф. придатності. Підготовка і адаптація до праці.

4. Рекомендована тематика практичних (семінарських) занять

Основні завдання циклу практичних (семінарських) занять: аналізувати особливості психологічного стресу, причини виникнення, області стресу в повсякденному житті; прийоми профілактики (груповій і індивідуальній); прийоми корекції стресу.

Практичне (семінарське) заняття 1

Тема: Прийоми зовнішньої регуляції (корекції) стресу.

Практичне (семінарське) заняття 2

Тема: Фізіотерапевтична регуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 3, 4

Тема: Механорегуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 5, 6

Тема: Естеторегуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 7, 8

Тема: Бібліорегуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 9, 10

Тема: Функціональна музика і її можливості в регуляції стресу.

Практичне (семінарське) заняття 11

Тема: Фармакологічна регуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 12

Тема: Ландшафторегуляція стресу.

Практичне (семінарське) заняття 13

Тема: Прийоми психічної саморегуляції (корекції).

Практичне (семінарське) заняття 14

Тема: Формування початкових навичок саморегуляції.

Практичне (семінарське) заняття 15

Тема: Автогенне тренування.

Практичне (семінарське) заняття 16

Тема: Медитація.

Практичне (семінарське) заняття 17

Тема: Автогенна психологічна гіпосенсибілізація.

Практичне (семінарське) заняття 18

Тема: Когнітивне реструктурування.

5. Рекомендовані індивідуальні завдання

Індивідуальне завдання з дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» є складовою частиною навчального курсу. Основною метою індивідуального завдання є поглиблення знань аспірантів із зазначеної дисципліни. В процесі виконання індивідуального завдання аспіранти готують, озвучують та обговорюють підготовлені реферати за наведеними темами.

Приблизна тематика рефератів:

1. Інформаційна теорія стресу.
2. Причини і джерела психологічного стресу.
3. Особливості прояву інформаційного стресу.
4. Поведінкові реакції стресу.
5. Когнітивна регуляція стресу
6. Стійкість к стресу.
7. Особистість і поведінка подолання стресу.
8. Ресурсний підхід к регуляції стресу.
9. Психометричний підхід вивчення стресу.
10. Історія вивчення стресу.
11. Способи подолання стресу і їх класифікація.
12. Адаптація і подолання стресу.
13. Стрес як фактор розвитку особистості.
14. Соціальні аспекти подолання стресу.
15. Стресори короточасної і довгострокової дії.

6. Рекомендована література

1. Бодров В.А. Информационный стресс.- М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352с.
2. Водров В.А. Психологический стресс М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528с.
3. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Интегративные процессы регуляции деятельности/ Н. Ю. Воляннюк, Г.В. Ложкін. Весник НТУУ «КПІ» Філософія, Психологія, Педагогіка, 2015 №3, С. 14-20.
4. Дружинин В.В., Конторов Д.С. Интеллект, воля, решительность, М. – 1981-1996.
5. Ложкін Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум. К.: Освіта України, 2012. – 487с.

6. Ложкін Г.В., Волянчук Н. Ю. Солтик О.О. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. – 191с.
7. Менегетти Антонио Онтопсихология, политика, экономика. Киев: Славянская ассоциация Онтопсихологии, 1999. – 171с.
8. Психология. М.: ЕКСМО, 2015 – 128с.
9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011 – 512с.
10. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність особистості. – Одеса: Издатель Н.П. Черкасрв, 2009. – 258с.

7. Засоби діагностики успішності навчання

Практично-орієнтовні завдання; ситуаційні завдання; екзаменаційні білети.

8. Методичні рекомендації

Робочу програму доцільно скласти відповідно до навчальної програми дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання».