

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

**«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС:
РОЗВИТОК І ПОДОЛАННЯ»**

Комплекс навчально-методичного забезпечення

для підготовки аспірантів за спеціальністю

053 «Психологія»

очна форма навчання

Рекомендовано Вченою радою ФСП КПІ ім. Ігоря Сікорського

Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Ложкін Г.В., Блохіна І.О. – К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 32 с.

Навчальне видання

Психологічний стрес: розвиток і подолання
Комплекс навчально-методичного забезпечення
для підготовки аспірантів за спеціальністю
053 «Психологія»
очна форма навчання

Укладачі: Ложкін Георгій Володимирович, доктор психологічних наук,
професор
Блохіна Ірина Олександрівна, кандидат психологічних наук,
доцент
Відповідальний редактор: Воляннюк Наталія Юріївна, доктор психологічних
наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки
Рецензент: Макаренко Дар'я Володимирівна, старший викладач кафедри
соціології

Анотація

Комплекс навчально-методичного забезпечення призначений для аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія».

Предметом навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» є психологічний зміст процесів виникнення стресу, його моделей, ресурсів, запобігання стресу, стратегій та стилів його подолання. Метою навчальної дисципліни є формування в аспірантів здатностей застосування базових науково-теоретичних знань для вирішення теоретичних та практичних задач у науково-педагогічній діяльності; контролювати свою поведінку у ситуаціях стресу; використовувати раціональні прийоми індивідуальної профілактики стресу; аналізувати вплив особистісних особливостей на розвиток і подолання психологічного стресу.

Аннотация

Комплекс учебно-методического обеспечения предназначен для аспирантов по специальности 053 «Психология».

Предметом учебной дисциплины «Психологический стресс: развитие и преодоление» является психологическое содержание процессов возникновения стресса, его моделей, ресурсов, предотвращения стресса, стратегий и стилей его преодоления. Целью учебной дисциплины является формирование у аспирантов способностей применения базовых научно-теоретических знаний для решения теоретических и практических задач в научно-педагогической деятельности; контролировать свое поведение в ситуациях стресса; использовать рациональные приемы индивидуальной профилактики стресса; анализировать влияние личностных особенностей на развитие и преодоление психологического стресса

Summary

The complex of educational and methodical ware of the discipline "Psychological stress: evolution and coping" is prepared for postgraduate students in speciality 053 "Psychology".

The object of the academic discipline "Psychological stress: evolution and coping" is psychological nature of stress occurring processes, its models, resources, prevention and relieving strategies. The intention of the discipline mentioned is to form competence in realization of basic fundamental knowledge in solving theoretical and practical problems in educational work; self-control in stressful situations; usage of rational approach in individual stress prevention; analysis of personal attributes influence on evolution of psychological stress.

З М І С Т

I.	Загальні відомості.....	5
II.	Розподіл навчального часу.....	5
III.	Мета і завдання навчальної дисципліни.....	6
IV.	Зміст навчального матеріалу.....	7
1.	Розподіл навчального часу за темами.....	7
2.	Лекційні заняття.....	9
3.	Семінарські заняття.....	20
4.	Самостійна робота аспіранта.....	22
V.	Індивідуальні завдання.....	23
VI.	Контрольні роботи.....	24
VII.	Методичні вказівки.....	24
VIII.	Рекомендована література.....	25
Додаток А.	Рейтингова система оцінювання.....	27
Додаток Б.	Орієнтовні теми рефератів.....	30
Додаток В.	Перелік питань до іспиту.....	31

I. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.

Навчальна дисципліна «Психологічний стрес: розвиток і подолання» передбачена навчальним планом факультету соціології і права Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (КПІ ім. Ігоря Сікорського), розробленим відповідно до освітньо-наукової програми третього освітньо-наукового рівня доктор філософії за спеціальністю 053 «Психологія».

Навчальна дисципліна має варіативний статус і належить до дисциплін професійної підготовки аспірантів.

Предметом навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» є психологічний зміст процесів виникнення, запобігання стресу, його моделей, ресурсів, стратегій та стилів подолання, особистісної детермінації.

Навчальну базу дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» становлять знання отримані при вивченні різноманітних курсів, що спрямовані на розкриття загальних закономірностей перебігу стресу та стратегій його подолання, а також формування вмінь та навичок науково-обґрунтовано пояснювати психологічні факти та явища.

Навчальна дисципліна «Психологічний стрес: розвиток і подолання» вивчається протягом одного семестру, в загальному обсязі 210 годин: аудиторної роботи – 18 години, з яких лекції – 10 годин, семінарські заняття – 8 годин; самостійна робота 192 година. Розподіл навчального часу та темами наведено у тематичному плані.

Комплекс навчально-методичного забезпечення містить **плани лекційних та семінарських занять**, що дає можливість аспірантам ознайомитися із лекційним змістом навчального матеріалу, який опрацьовувався на відповідних заняттях..

На консультаціях згідно зі встановленим графіком опрацьовується складний для засвоєння навчальний матеріал.

Навчальний матеріал занять, на яких аспіранти були відсутніми, вивчається ними самостійно; контроль засвоєння матеріалу при цьому здійснюється у формі співбесіди в час, призначений для проведення консультацій, та в порядку, визначеному положенням про РСО.

Методика оцінювання рівня засвоєння матеріалу навчальної дисципліни передбачає використання рейтингової системи оцінювання. Шкала оцінювання – університетська. Формою семестрового контролю є письмовий іспит.

II. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ

Розподіл навчальних годин викладено відповідно до робочого навчального плану.

Форма навчання	Всього	Розподіл навчального часу за видами занять			СР	Семестрова атестація
	Кредитів	Годин	Лекції	Семінарські заняття		
<i>Очна</i>	7	210	10	8	192	Екзамен

III. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни є формування в аспірантів:

- здатності застосування базових науково-теоретичних знань для рішення теоретичних та практичних задач у науково-педагогічній діяльності;
- здатності контролювати свою поведінку у ситуаціях стресу;
- здатності використовувати раціональні прийоми індивідуальної профілактики стресу;
- здатності аналізувати вплив особистісних особливостей на розвиток психологічного стресу.

Основні завдання навчальної дисципліни

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

знання:

- моделей дій стресу;
- історії вчення про стрес;
- класифікації способів подолання стресу;
- стратегій подолання стресу;
- оціночних шкал вимірювання стресу;
- взаємозв'язку особливостей особистості та характеристик стресу;
- особистісних особливостей стійкості до стресу;
- прийомів зовнішньої корекції стресу;
- прийомів психічної саморегуляції (корекції) стресу.

уміння:

- 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.

досвід:

- аналізувати теорії психологічного стресу;
- використання прийомів групової профілактики стресу;
- аналізувати і узагальнювати способи діяльності людини в умовах стресу;
- проводити когнітивне реструктурування стресових ситуацій;
- використання аутогенного тренування та медитації.

IV. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Всього	у тому числі		
		Лекції	Семінар заняття	СР
1	2	3	4	5
Розділ 1. Основні підходи до вивчення стресу				
Тема 1.1. Учіння про психологічний стрес	15	2	-	13
Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу	14	-	-	14
Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу	15	-	2	13
Контрольні заходи	не передбачено			
Разом за розділом 1	44	2	2	40
Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу				
Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»	14	-	-	14
Тема 2.2. Методологія подолання стресу	15	2	-	13
Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу	16	-	2	14
Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу	15	-	2	13
Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу	15	2	-	13
Контрольні заходи	не передбачено			
Разом за розділом 2	75	4	4	67
Розділ 3. Профілактика та подолання стресів				
Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу	16	-	2	14
Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу	15	2	-	13
Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу	15	2	-	13
Контрольні заходи	не передбачено			
Разом за розділом 3	46	4	2	40
Реферат	15	-	-	15
Екзамен	30	-	-	30
Всього годин	210	10	8	192

1. Розподіл навчального часу за темами

Розділ 1. Основні підходи до вивчення стресу

Тема 1. Учіння про психологічний стрес.

Поняття про психологічний стрес. Історія учіння про стрес. Підходи до вивчення стресу. Основні положення про стрес (загальний адаптаційний синдром) за Г. Сельє. Теорії та моделі психологічного стресу. Загальне уявлення про стресори. Стрессова реактивність.

Тема 2. Особливості розвитку психологічного стресу.

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

Тема 3. Моделі та теорії дії стресу.

Характеристика основних моделей та теорій дії стресу на особистість. Модель протилежних процесів. Модель посилення відхилень. Модель теорії хаоса. Концепції стресу Р. Хоккі, П. Хамільтона, Р. Лазаруса, Г. Сельє, К. Гуревича, В. Венди, В. Зазикіна.

Розділ 2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми подолання стресу

Тема 4. Проблеми «подолання стресу».

Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; біологічно активні речовини.

Тема 5. Методологія подолання стресу.

Поняття «подолання стресу». Соціальні аспекти подолання: зміна соціального характеру, соціальна підтримка. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Класифікація способів подолання. Проблемно-орієнтований підхід. Когнітивний підхід.

Тема 6. Моделі та механізми подолання стресу.

Моделі подолання і оцінки стресу. Характеристика моделі характерної риси або схильності. Характеристика контекстуальної моделі. Моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії.

Основні механізми активізації подолання стресу.

Класифікація способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копіngu на оцінювання; проблему; емоції.

Тема 7. Процеси і ресурси подолання стресу.

Подолання як процес. Ресурси подолання. Види ресурсів і їх роль в регуляції процесу подолання стресу. Подолання як процес. Детермінація подолання стресу. Характеристика особистих факторів при подоланні стресу. Характеристика соціальних факторів при подоланні стресу. Ресурси подолання стресу. Види ресурсів

Тема 8. Стратегії і стилі подолання стресу.

Характеристика основних стратегій подолання стресу: проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні. Неefективні стратегії подолання стресу. Успішні способи подолання стресу.

Основні стилі подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність.

Розділ 3. Профілактика та подолання стресів

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

Характеристика особливостей особистості, що позитивно впливають на можливості подолання стресу. Характеристика особливостей особистості, що заважають долати стрес. Взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик

стресу. Вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу. Характеристика моделі характерної риси або схильності.

Тема 10. Прийоми управління станом психологічного стресу.

Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу. Управління функціональним станом: енергетичні, сенсорні, інформаційні, афекторні, активаційні компоненти.

Психологічні основи саморегуляції. Особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією. Використання вправ на зниження збудження та зміну негативних емоцій на позитивні. Розробка дій, спрямованих на подолання стресу.

Тема 11. Прийоми групової профілактики стресу.

Забезпечення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Оволодіння навичками невербальної та вербальної взаємодії в колективі.

Ергономічне проектування діяльності. Оцінка професійної придатності. Підготовка і адаптація до праці.

2. Лекційні заняття

Лекція 1. Тема 1. 3. Учіння про психологічний стрес 2 год.

Перелік основних питань:

1. Поняття про психологічний стрес.
2. Теорії та моделі психологічного стресу
3. Загальне уявлення про стресори.

Завдання на СР:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначити поняття стресу.
2. Охарактеризувати функції стресу.
3. Розкрити поняття про адаптаційну енергію.
4. Дати характеристику історичних передумов учіння про стрес.
5. Проаналізувати основні моделі стресу.
6. Визначити способи вимірювання напруження.
7. Охарактеризувати поняття «копінг» за Р. Лазарусом

Література: Основна: 1-3, 6, 8. Додаткова: 3-5; 8; 10.

Конспект лекції

Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію - стрес. Стрес - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності (супротив, боротьба, втеча). Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін, змінюються і психічні функції.
2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Провокатором стресу можуть бути екстремальні ситуації (гострий стрес). Особливості сучасного суспільства, зокрема інформаційне перевантаження, є причиною хронічних форм стресу. У наш час стрес прийняв характер епідемії.

Характеристика стресу. Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Фізіологічні ознаки: частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, надмірне потовиділення. Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення. Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння. Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головний біль, безсоння.

До числа основних, етапних теорій і моделей стресу, можна віднести наступні.

1. Генетично-конституціональна теорія, суть якої зводиться до положення, що здатність організму чинити опір стресу залежить від визначених захисних стратегій функціонування незалежно від поточних обставин.
2. Модель схильності (diathesis) до стресу - заснована на ефектах взаємодії спадкових і зовнішніх факторів середовища. Вона допускає взаємний вплив спадкових факторів і несподіваних сильних впливів у розвитку реакцій напруги.
3. Психодинамічна модель, заснована на положеннях теорії Зигмунда Фрейда. У своїй теорії він описав два типи зародження і прояву тривоги, неспокою: а) сигналізуюча тривога виникає як реакція передбачення реальної зовнішньої небезпеки; б) травматична тривога розвивається під впливом несвідомого, внутрішнього джерела.
4. Модель Н. G. Wolff, згідно з якою автор розглядав стрес, як фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули і встановив залежність цих реакцій від природи аттїтудов, 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, в ряді випадків патологічних, але можливо таких, що призводять до вищих рівнів функціонування і нових можливостей регулювання.
6. Теорії конфліктів. Кілька моделей стресу відображають взаємозв'язок поведінки суб'єктів в суспільстві і стану напруження в стосунках, які супроводжують групові процеси.

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

8. Стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули. Модель фізіологічного стресу Н. Selye була модифікована В. Р. Dohrenwend, який розглядає стрес як стан організму, в основі якого лежать як адаптивні, так і неадаптивні реакції. Автор під стресорними розуміє, перш за все, 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. Вони не обов'язково негативні і не завжди ведуть до об'єктивного кризи.

9. Системна модель стресу, яка відображає розуміння процесів управління (поведінки, адаптації тощо) 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.

Стресор – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули та ін. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

Американський вчений Вейтц описав вісім стресогенних ситуацій: 1) необхідність прискореної переробки інформації; 2) шкідливе оточення; 3) усвідомлена загроза; 4) порушення фізіологічних функцій (можливо, як результат хвороби, безсоння); 5) ізоляція; 6) ув'язнення; 7) остракізм (вигнання і переслідування); 8) груповий тиск. До них можна додати безсилля, неможливість змінити ситуацію, відсутність контролю за подіями, необхідність прийняття особливо відповідальних рішень, швидкої зміни стратегії поведінки.

Лекція 2. Тема 2.2. Методологія подолання стресу 2 год.

Перелік основних питань:

1. Поняття «подолання стресу».
2. Соціальні аспекти подолання стресу.
3. Класифікація способів подолання стресу.

Завдання на СР:

1. Надати відповіді на питання для самоперевірки:
2. Охарактеризувати основні підходи до визначення поняття «подолання стресу»
3. Охарактеризувати основні соціальні аспекти подолання стресу.
4. Проаналізувати класифікацію способів подолання стресу.
5. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в проблемно-орієнтованому підході.
6. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в когнітивному підході.
7. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу.
8. Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стресової ситуації.
9. Охарактеризувати можливості комплексного управління стресом

Конспект лекції

Різноманітність стресогенних ситуацій і факторів, а також індивідуально-психологічні особливості особистості обумовлюють різні способи (стратегії і стилі) подолання стресових обставин в життєдіяльності людини.

Проблема протидії стресу у західних дослідників отримала відображення в понятті «копінг» (coping - від англ. «сору», яке пропонується вживати в значенні «успішно впоратися, долати»), У психології поняття «копінг» включено в структуру стресу і перекладається як психологічне подолання, що включає комплекс способів і прийомів подолання дезадаптації і стресових станів. Поняття «копінг» включає в себе різноманітні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта з завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом'якшити.

У сучасній психології виділяють три підходи до тлумачення поняття «копінг» («coping»):

- перший, що розвивається в роботах Наан, трактує його в термінах динаміки Его як один із способів психологічного захисту, що використовується для ослаблення напруження.
- другий підхід визначає копінг в термінах рис особистості як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином.
- відповідно до третього підходу (Lazarus), копінг повинен розумітися як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і стадією розвитку конфлікту, становлення суб'єкта із зовнішнім світом.

Термін копінг-поведінка у вітчизняній психології з'явився в 1990-і рр.. Теоретичні, методичні та практичні питання розвитку стресу і протидії йому знайшли відображення в роботах Л. П. Гримака, Л. Г. Дикої, А. Б. Леонової, В. І. Медведєва, П. В. Симонова і ряду інших дослідників.

Узагальнюючи різні підходи в розгляді копінг-поведінки, можна зробити загальний висновок, що під копінг-поведінкою розуміється цілеспрямована соціальна поведінка або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афективних, поведінкових), що дозволяє суб'єкту впоратися з важкою життєвою ситуацією або з внутрішнім напруженням, дискомфортом, способами адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій. Це свідомо поведінка направлена на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або пристосуванню до неї, якщо ситуація не піддається контролю.

Кохен і Лазарус, узагальнюючи дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копінга:

- 1) мінімізація негативних впливів обставин і підвищення можливостей відновлення (одужання);
- 2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій;
- 3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості в своїх силах;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) підтримання, збереження досить тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Подолання стресу оцінюється як успішне, якщо воно: усуває фізіологічні і зменшує психологічні прояви напруження; дає особистості можливість відновити достресову активність; запобігає дистресу.

Таким чином, в якості критеріїв ефективності подолання висуваються психічне благополуччя, зниження рівня невротизації, уразливості до стресів.

Способи подолання стресу:

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему.
2. Зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми:
 - нова інтерпретація проблеми – переоцінка, переосмислення природи проблеми;
 - соціальне порівняння;
 - уникання;
 - гумор.
3. Прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від стресу:
 - вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу.
 - релаксація або розслаблення;
 - фізичні вправи;
 - свіже повітря і вода.
4. Комплексні способи:
 - допомога іншим;
 - релігійність;
 - зміна способу життя.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі з загрозами змушують нас замислюватися над життям, виробляти в собі терпіння, стриманість, мужність, волю, удосконалюватися.

Лекція 3. Тема 2.5. Стратегії і стилі подолання стресу 2 год.

Перелік основних питань:

1. Характеристика основних стратегій подолання стресу.
2. Основні стилі подолання стресу

Завдання на СР:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Сформулювати загальні рекомендації щодо успішних способів подолання стресу.
2. Охарактеризувати проактивні, колективні, творчі, екзистенційні, духовні стратегії подолання стресу.
3. Порівняти та визначити ефективність кожної стратегії.
4. Охарактеризувати неефективні стратегії подолання стресу.
5. Охарактеризувати основні стилі подолання стресу.
6. Визначити ефективність таких стилів подолання стресу: дотримання правил, зміна правил, захисне уникання, пильність

Література: Основна: 2-5; 9-12. Додаткова: 2; 3-6; 9-11

Конспект лекції

Існує широкий діапазон стратегій подолання стресу, систематизація та опис яких представлені в ряді робіт, але до теперішнього часу відсутня єдина класифікація копінга.

Більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного подолання стресу, спрямованого на:

- рішення проблеми;

- зміни власного стану і установок щодо ситуації.

Мосс і Шеффер виділяє стратегії, зосереджені на трьох основних сферах:

- на оцінці ситуації,
- на вирішенні практичної проблеми
- на власному емоційному стані.

Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці ситуації, включає в себе зусилля людини встановити значення ситуації, зрозуміти що відбуваються негативні процеси і оцінити можливі їх наслідки. В рамках даної стратегії здійснюється логічний аналіз обстановки і пізнавальна підготовка, тобто людина сприймає ситуацію і розчленовує її, щоб виділити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продиктовані захисними механізмами, наприклад, заперечення або применшення загрози.

Стратегія, сфокусована на проблемі, націлена на рішуче протистояння стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію починається з отримання найнадійнішої інформації щодо тієї обстановки, в якій опинилася людина. Сюди ж відносяться навички індивіда в пошуку підтримки і заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії є прийняття рішення і здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія подолання сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, перш за все, вселяють надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу допомагають людині придушити негативні почуття і імпульсивні акти, сприяють слідуванню нормам моралі.

Дещо іншу, але вельми схожу класифікацію стратегій копінг - поведінки запропонували Перлін і Шулер. На їхню думку, стратегії подолання повинні здійснюватися трьома способами:

- за допомогою усунення або зміни умов, що породили проблему (стратегія зміни проблеми);
- шляхом перцептивного управління змістом переживань таким чином, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблеми);
- за допомогою утримання емоційних наслідків проблеми, що виникла в розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом).

Ці дві класифікації практично повторюють класифікацію Лазаруса і Фолкмана, що виділяли проблемно - орієнтований і емоційно - орієнтований копінг.

При цьому Мосс і Шеффер, і відповідно Перлін і Шулер виділяють в стратегії «фокусування на проблемі» дії двох типів: когнітивні («фокусування на оцінці» і «зміна способу бачення проблеми», відповідно) і поведінкові («фокусування на проблемі» і «стратегія зміни проблеми відповідно»).

Американський дослідник Карвер і його співробітники запропонували розгорнуту класифікацію копінг - стратегій. На їхню думку, найбільш адаптивними є ті копінг - стратегії, які спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації.

До таких стратегій належать такі: активних дій з ліквідації джерела стресу; планування своїх дій щодо проблемної ситуації; пошук допомоги, поради у

соціального оточення; оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї, як до одного з епізодів свого життєвого досвіду; визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг - стратегій, на думку автора, також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, однак він не пов'язаний з активним копінгом. До таких прийомів подолання відносяться: пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих; зниження активності щодо інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу; очікування більш сприятливих умов для розв'язання ситуації.

До третьої групи належать копінг - стратегії, які не є адаптивними, проте в деяких випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і впоратися з нею. У цю групу увійшли такі техніки, як емоційне реагування в проблемній ситуації; заперечення стресової події; психологічний відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон та інше або відмова вирішення ситуації.

К. Матені зі співавторами припустили, що подолання стресу можна розглядати з позиції оперативних і превентивних дій на стресову ситуацію і реакції людини на неї. Оперативне подолання стресу передбачає спробу ліквідації або зниження реакції на що впливає стресор; превентивний вплив полягає в запобіганні впливу стресора або за рахунок зміни когнітивної оцінки при сприйнятті вимог ситуації, або за допомогою підвищення резистентності, стійкості до дії стресора.

Л. Анциферова розробила класифікацію стратегій подолання стресу з урахуванням особливостей когнітивного і поведінкового рівня регуляції цього процесу і своєрідності важких ситуацій. Л. Анциферова виділяє наступні стратегії подолання.

1. Перетворюючі стратегії подолання - це прийняття рішення про можливість позитивної зміни важких ситуацій і формування її як проблеми.

2. Прийоми пристосування: зміна власних характеристик і ставлення до ситуації.

3. Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя: «техніки» боротьби з емоційними порушеннями, викликаними непереборними, з точки зору суб'єкта, негативними подіями.

4. Найбільш руйнівними копінг-стратегіями є такі стратегії: вживання наркотиків, алкоголю, суїцид..

Вираженість тих чи інших способів реагування на складні життєві ситуації ставиться в залежність від ступеня самоактуалізації особистості - чим вище рівень розвитку особистості людини, тим успішніше вона справляється з виниклими труднощами. З цього можна зробити висновок, що перешкоди, які зустрічаються в житті людини, мають своїм джерелом не тільки зовнішні, але і внутрішні, індивідуальні умови.

Лекція 4. Тема 3.2. Прийоми управління станом психологічного стресу 2 год.

Перелік основних питань:

- 1.Класифікація прийомів управління станом психологічного стресу.
- 2.Управління функціональним станом.
- 3.Психологічні основи саморегуляції.

Завдання наСР:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Схарактеризувати основні прийоми управління стресом.
2. Охарактеризувати прийоми управління функціональним станом психологічного стресу.
3. Визначити ефективність енергетичного, сенсорного, інформаційного, афекторного, активаційного компонентів управління функціональним станом психологічного стресу.
4. Проаналізувати психологічні особливості саморегуляції в стані стресу.
5. Визначити особливості застосування вправ з глибоким диханням та візуалізацією.

Література: Основна: 1-5; 7-10; 12. Додаткова: 1- 6; 9.

Конспект лекції

Інтервенція - систематичне втручання в процес розвитку стресу з метою вплинути на нього, підтримавши або поліпшивши потенціал людини. Спрямована інтервенція розглядається як система планових / позапланових впливів, з метою зробити певні зміни в проблемних компонентах системи - особистості, середовищі або у взаємодії особистості і середовища. Інтервенція передбачає вирішення завдання подолання стресу у конкретної людини з урахуванням її індивідуальних особливостей реакції на стресор за допомогою використання методів і засобів зміни, нормалізації її функціонального стану і працездатності. Необхідно враховувати, що визначення шляхів, прийомів і методів протидії (профілактики та корекції) стресу має ґрунтуватися на розумінні стресу як функціональному стані, що відображає системну відповідь організму і психіки на вплив зовнішнього і внутрішнього середовища.

Основними елементами системної відповіді організму є функції і процеси наступних рівнів:

- 1) фізіологічного;
- 2) психологічного;
- 3) поведінкового.

Зародження і розвиток психологічного стресу визначається впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх факторів і залежить від індивідуальних особливостей конкретного індивіда.

До числа зовнішніх факторів, що формують стан стресу, відносяться екстремальні впливи соціальних, професійних, організаційних, економічних, інформаційних та інших характеристик навколишнього середовища. Разом з тим, інтенсивність впливу даних чинників обумовлюється особливостями внутрішнього світу індивіда, його суб'єктивною оцінкою значущості тієї чи іншої події, ступеня невизначеності впливу, рівня морально-етичного розвитку особистості, розвитку психологічних характеристик, професійних якостей. Сукупність цих факторів зумовлює характер оцінки стресогенної ситуації конкретною людиною, ступінь стійкості до екстремального впливу, наявність способів (стратегій) подолання стресу, можливості адаптації до стресогенних чинників і т.д.

А.Б. Леонова пропонує дві групи способів безпосереднього впливу на функціональний стан.

Перша група включає в себе: • нормалізацію режиму харчування і вітамінотерапію; • фармакотерапію; • рефлексотерапію; • функціональну музику і світломузику; • комунікаційні впливи (переконання, наказ, навіювання, гіпноз).

Друга група передбачає: • самогіпноз; • нервово-м'язову релаксацію;

- сенсомоторне тренування; • аутогенне тренування; • гімнастику і масаж;
- спеціальну підготовку і навчання; • поведінкову психотерапію; • груповий тренінг.

Дослідженнями вчених встановлено, що сутність «боротьби» зі стресом, його розвитком і проявом, а також «протидії» йому полягає не тільки в його профілактиці, але і в його корекції. Як показують дослідження вчених, для того, щоб поставити стресу надійний заслін, забезпечити справжню психологічну захист, необхідно застосовувати методи, прийоми, засновані, в першу чергу, на знанні людиною законів, які керують роботою його власного організму.

В якості одного з найбільш ефективних методів вчені пропонують систему психологічної саморегуляції.

Основу методів саморегуляції складають наступні практичні навички:

1. Розслаблення м'язів, що дозволяє домогтися зняття напруги (як фізичного, так і психологічного).
2. Заспокійливе дихання, що врівноважує душевний стан людини.
3. Спостереження за відчуттями і станами і управління ними, що допоможе усунути хворобливі, дискомфортні стани, пов'язані з негативними емоціями.
4. Створення позитивного емоційного настрою, душевної рівноваги.

Методом індивідуальної профілактики стресових станів є релаксація. Релаксація - це розслаблення. Термін походить від латинського слова, що означає зменшення напруги, ослаблення, полегшення. У сучасній психологічній науці терміном «релаксація» позначають стан спокою, пов'язаного з повним або частковим м'язовим розслабленням. Релаксація, на думку вчених, вимикає або уповільнює «внутрішній годинник» організму людини як функціонуючої системи, захищаючи його від тривог і хвилювань. Релаксація може бути довготривалою або короткочасною, мимовільною або довільною. Мимовільна релаксація виникає, наприклад, під час сну людини, під дією наркотиків і т.д. Довільна короткочасна релаксація використовується для навчання розслабленню. Виходячи із того, що стрес - це фізіологічне або психологічне напруження, а релаксація - це розслаблення, тобто стан, прямо протилежний напруженню, навички швидкого розслаблення дозволяють швидко і ефективно знижувати рівень стресу. Одним з найбільш надійних способів навчання релаксації є метод нервово-м'язової релаксації, який ґрунтується на взаємозалежності між негативними емоціями і м'язовою напругою. Якщо навчитися правильно знімати надмірне м'язове напруження, можна навчитися і керувати своїми емоціями.

Як метод індивідуальної профілактики стресових станів вчені пропонують використовувати і гіпноз. Як показують результати клінічних досліджень, процеси навіювання (в тому числі і за допомогою самонавіювання і самогіпнозу) можуть наділяти людину величезною силою, яка допоможе людині впоратися зі складними, проблемними ситуаціями. Гіпнотичні впливи можуть привести до вивільнення почуттів, думок, спогадів (дослідження С. Кріппнер, В.А. Райков, О.К. Тихомиров і т.д.).

Зниження стресогенності ситуації. Потенційну здатність будь-якої ситуації викликати у людей стрес зазвичай називають стресогенною. Ступінь стресогенності ситуації визначається кількістю і силою окремих стрес-факторів, присутніх в поточний момент часу. Якщо говорити про найефективніший підхід до зниження стресогенності ситуації, то найвигідніше знижувати значимість.

Звідси стає зрозуміло, що для ефективного управління стресогенною ситуацією необхідно: • добре розрізняти типові стрес-фактори; • вміти визначати силу їх дії; • знати в достатній кількості ефективні і зручні методи купірування (зниження сили) цих стрес-факторів і вміти їх застосовувати.

Розвиток стресостійкості особистості. Одночасно з освоєнням навичок управління стресом у людини необхідно розвивати стресостійкість, яка дозволяє їй успішно протистояти стресу хоча б середнього рівня і хоча б нетривалий час. Тільки це дозволить їй проаналізувати і оцінити те, що відбувається, підібрати ефективний спосіб корекції ситуації, своєї поведінки та / або стану і успішно застосувати цей спосіб, тим самим, вийшовши зі стану стресу. У вузькому розумінні стресостійкість - це здатність зберігати високі показники психічного функціонування та діяльності при зростаючих стресових навантаженнях. Стресостійкість в загальному розумінні - це здатність протидіяти впливу стресорів, або активно перетворюючи ситуацію, в якій вони проявляються, або, пристосовуючись до неї.

До найбільш вивчених в даний час особистісних ресурсів подолання стресу належать: • активна мотивація подолання, ставлення до стресів як до можливості набути особистий досвід і можливості особистісного зростання; • позитивність «Я-концепції», самоповага, адекватність самооцінки, усвідомлення власної значущості, «самодостатності»; • активна життєва установка; • позитивність і раціональність мислення; • розвиток емоційно-вольових якостей і навичок саморегуляції.

Інформаційні та інструментальні ресурси - це здатність:

- контролювати ситуацію (ступінь її впливу на людину оцінюється адекватно);
- використовувати методи або способи досягнення бажаних цілей (майстерність, здатність, успішність);
- до адаптації інтерактивних технік зміни себе і навколишньої ситуації, інформаційна активність і діяльність по перетворенню ситуації взаємодії особистості і стрес-ситуації;
- до когнітивної структуризації і осмислення ситуації.

Поведінкові ресурси - моделі і стратегії копінг-поведінки.

Лекція 5. Тема 3.3. Прийоми групової профілактики стресу 2 год.

Перелік основних питань:

1. Соціально-психологічний клімат в колективі.
2. Ергономічне проектування діяльності.
3. Підготовка і адаптація до праці.

Завдання на СР:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Визначити взаємозв'язок між соціально-психологічним кліматом в колективі та стресом.
2. Охарактеризувати невербальні та вербальні способи взаємодії в колективі.
3. Охарактеризувати невербальні способи взаємодії в колективі, що призводять до виникнення стресу.
4. Охарактеризувати неефективні вербальні способи взаємодії в колективі що, призводять до виникнення стресу.
5. Охарактеризувати основні методи та прийоми оцінки професійної придатності.
6. Визначити основні способи адаптація до праці .

Література: Основна: 1-5; 7-12. Додаткова: 2; 3-5; 9-11.

Конспект лекції

Важливий прояв стресових симптомів і емоційного вигорання - це поступово зростаюче невдоволення собою, зменшення почуття особистої успішності, байдужість і апатія, зменшення відчуття цінності своєї діяльності. Помічаючи за собою негативні почуття або прояви, людина звинувачує себе, у неї знижується як професійна, так і особиста самооцінка. Він починає переживати почуття власної неспроможності, байдужість до роботи, а можливо, і втрату значущих життєвих цінностей. Тому, діагностика особистісних якостей членів трудового колективу і спільний аналіз виявлених параметрів, може послужити першим етапом профілактичної та корекційної роботи. Результати психодіагностичного дослідження є основою для висновку про подальшу корекцію або розвиток особистості, про ефективну психопрофілактичну, корекційну, консультативну або розвиваючу роботу як з окремою особистістю, так і з колективом.

Вивчивши особливості певного працівника, необхідно розробити стимулюючі рекомендації про те, як, спираючись на сильні сторони свого характеру, оптимізувати професійну діяльність. В результаті психодіагностики колективу на основі використання методик з виявлення стрес-симптомів можуть визначитися наступні відхилення: • несприятлива психологічна атмосфера і емоційне самопочуття членів колективу; • висока конфліктність або конформність членів колективу; • низький рівень розвитку почуття емпатії; • високий рівень особистісної тривожності, невротичності працівників; • неадекватний рівень їх домагань, самооцінки; • порушення особистісного розвитку працівників; • відсутність умов для самореалізації особистості; • несформованість структури колективу; • наявність великого числа угруповань полярної спрямованості; • незнання і нерозуміння працівниками соціально-психологічних закономірностей; • комунікативна некомпетентність; • наявність знедолених і ізольованих в колективі; • неадекватність стилю управління рівнем розвитку колективу; • зорієнтованість на зовнішні форми контролю поведінки та діяльності (авторитарний стиль управління) або навпаки; • несформованість установок на професійну діяльність. На основі аналізу отриманих даних, керівники підприємства, за консультативної допомоги психолога визначають завдання розвитку і корекції колективу.

За підсумками психодіагностики розробляється стратегічна програма стрес - менеджменту і профілактики вигорання персоналу.

Термін «превенція» (профілактика) походить від латинського «*praevenire*» - «передувати, передбачати» Психологічна профілактика - сприяння повноцінному соціально професійному розвитку особистості, попередження можливих особистісних деформацій, особистісних і міжособистісних конфліктів, включаючи вироблення рекомендацій щодо поліпшення психічного стану і соціально-професійних умов самореалізації особистості. Подолання стресу може бути досягнуто шляхом зміни взаємозв'язку між людиною і навколишнім середовищем, за допомогою взаємної адаптації суб'єкта та об'єкта. Профілактичний (превентивний) напрямок подолання стресу може відбуватися за рахунок зміни стресорної реакції в результаті підвищення стійкості організму і психіки до впливів стресора, підтримки функціонального стану і працездатності на стійкому раціональному рівні, зниження надмірних функціональних, емоційних і поведінкових реакцій на стресогенний вплив, відновлення функціонального стану після виражених стресових впливів. Даний напрямок подолання стресу має, як

правило, оперативний характер корекційних впливів. Він пов'язаний зі створенням раціональних, сприятливих умов для життя і діяльності людини, носить генералізований характер, розрахований на запобігання стресу за рахунок пристосування навколишнього середовища і діяльності (її змісту, умов перебігу і організації) до особливостей, можливостей людей (як правило, досить широкого їх контингенту). Профілактика та знаходження шляхів подолання стресу повинні здійснюватися як на рівні організації, так і на рівні окремого індивіда. На рівні організації профілактика стресу і стресових ситуацій може здійснюватися за рахунок правильного підбору і розстановки кадрів, постановки конкретних і реально здійсненних завдань, вірного проектування робіт, взаємодії з членами колективу і групового прийняття рішень, а також реалізації програми оздоровлення працівників. На рівні окремого індивіда основним завданням психопрофілактики роботи зі стресом і проявами синдрому емоційного вигорання є створення умов, що сприяють адекватному і компетентному реагуванню особистості на стресогенні фактори, формування стресостійкості. Психопрофілактика спрямована на створення за допомогою психолого-педагогічних технологій умов для запобігання ситуацій, факторів, що викликають психологічне напруження, стреси і травми, а також на підвищення психологічної толерантності (несприйнятливості) до них.

З метою психологічної профілактики стресів і синдрому емоційного вигорання використовуються наступні технології.

1. Підвищення соціально-психологічної компетентності фахівців.
2. Удосконалення способів діяльності.
3. Особистісно орієнтована діагностика, спрямована на підвищення аутопсихологічної компетентності особистості і визначення стрес-симптомів.
4. Оптимізація психологічного клімату в організації.
5. Оптимізація міжособистісного взаємодії в колективі.
6. Створення системи заходів, що підвищують значимість професії.

3. Семінарські заняття

Основними завданнями циклу семінарських занять є розвиток у аспірантів уміння працювати з психологічною літературою, готувати виступи, формулювати та відстоювати свою позицію, брати активну участь у дискусії; проводити критичний аналіз, оцінку і синтез нових та складних ідей та соціально-психологічних явищ.

Семінарське заняття 1.

Тема 1.3. Моделі та теорії дії стресу

Мета: Поширити та поглибити знання аспірантів про моделі та теорії дії стресу

Питання для обговорення:

1. Модель протилежних процесів.
2. Модель посилення відхилень.
3. Модель теорії хаосу.
4. Концепція стресу Р. Хоккі.
5. Концепція стресу П. Хамільтона.
6. Концепція стресу Р. Лаза руса.
7. Концепція стресу Г. Сельє

8. Концепція стресу К. Гуревича.

Л і т е р а т у р а

Основна: 3-5; 7-10.

Додаткова: 2; 3-5; 8; 10.

Завдання на самостійну роботу аспірантів:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Порівняти такі моделі стресу: протилежних процесів та посилення відхилень.
2. Виділити характерологічні особливості моделі теорії хаосу.
3. Охарактеризувати модель стресу В. Венди.
4. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна.

Семінарське заняття 2.

Тема 2.3. Моделі та механізми подолання стресу

Мета: Систематизувати та закріпити знання аспірантів про моделі та механізми подолання стресу

Питання для обговорення:

1. Характеристика моделі Его-психології.
2. Характеристика моделі характерної риси або схильності.
3. Характеристика контекстуальної моделі.
4. Проаналізувати основні механізми активізації подолання стресу.
5. Класифікація способів подолання стресу, в основі якої лежить спрямованість копіngu на оцінювання; проблему; емоції.
6. Моделі опосередкованої і пом'якшуючої дії.

Л і т е р а т у р а

Основна: 3-7; 9-11.

Додаткова: 2; 5-8; 10.

Завдання на самостійну роботу аспірантів:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Охарактеризувати поняття «копінг».
2. Охарактеризувати такі стилі реагування в стресових ситуаціях: проблемно орієнтований та суб'єктивно орієнтований.
3. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.

Семінарське заняття 3.

Тема 2.4. Процеси і ресурси подолання стресу

Мета: Систематизувати та закріпити знання аспірантів про процеси і ресурси подолання стресу

Питання для обговорення:

1. Подолання як процес.
2. Детермінація подолання стресу.
3. Характеристика особистих факторів при подоланні стресу.
4. Характеристика соціальних факторів при подоланні стресу.
5. Ресурси подолання стресу. Види ресурсів.

Л і т е р а т у р а

Основна: 1-3; 5.

Додаткова: 2; 5-8; 10.

Завдання на самостійну роботу аспірантів:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Охарактеризувати взаємодію особистих і соціальних факторів при подоланні стресу.
2. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу.

Семінарське заняття 4.

Тема 3.1. Роль особистості у розвитку і подоланні психологічного стресу

Мета: Систематизувати та закріпити знання аспірантів про особистісні фактори у розвитку і подоланні стресу

Питання для обговорення:

1. Характеристика особливостей особистості, що позитивно впливають на можливості подолання стресу.
2. Характеристика особливостей особистості, що заважають долати стрес.
3. Взаємозв'язок особливостей особистості і характеристик стресу.
4. Вплив особистих особливостей на подолання психологічного стресу.
5. Характеристика моделі характерної риси або схильності.

Л і т е р а т у р а

Основна: 1-5.

Додаткова: 1-5; 10.

Завдання на самостійну роботу аспірантів:

Надати відповіді на питання для самоперевірки:

1. Охарактеризувати індивідуально-типологічні особливості особистості та їх вплив на подолання стресу.
2. Охарактеризувати можливості методів самовиховання в процесі подолання стресу.

4. Самостійна робота

До основних форм самостійної роботи аспірантів з вивчення курсу «Психологічний стрес: розвиток і подолання» слід віднести: опрацювання лекційного матеріалу та додаткове самостійне вивчення теоретичного матеріалу за підручниками та навчальними посібниками; підготовка до семінарських занять і виконання позааудиторних завдань.

Тема 1.2. Особливості розвитку психологічного стресу

Метою самостійної роботи аспіранта є отримання знань про основні причини виникнення психологічного стресу, його види.

Причини виникнення стресу. Критерії стресу. Класифікація стресу. Області стресу у повсякденному житті: міжособистісний, внутрішньособистісний, сімейний, екологічний, робочий.

Л і т е р а т у р а

Основна: 1-3; 5.

Додаткова: 4; 7; 8; 10

Тема 2.1. Проблеми «подолання стресу»

Метою самостійної роботи аспіранта є отримання знань про основні наукові підходи до визначення поняття «подолання стресу» та шляхи, прийоми і методи протидії стресу.

Поняття «подолання стресу». Зміна соціального характеру та соціальна підтримка як соціальні аспекти подолання стресу та стресових ситуацій. Подолання, адаптація та емоційна реакція. Активні способи підвищення загальної стійкості особистості в стані стресу: фізичні фактори впливу; аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз; біологічно активні речовини.

Л і т е р а т у р а

Основна: 1-4.

Додаткова: 1; 3; 4; 7; 8; 10.

V. Індивідуальні завдання

Мета індивідуальних завдань – сприяти поглибленню і розширенню теоретичних знань аспірантів з окремих тем навчальної дисципліни; отримати досвід самостійної роботи з навчальною та науковою літературою.

Індивідуальним завданням з навчальної дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання» є реферат.

Метою написання реферату є підтвердження рівня опанування аспірантами основних положень з обраної тематики, демонстрація знання відповідної літератури, вміння аналізувати матеріал, робити узагальнення та самостійні висновки.

Робота над рефератом передбачає поглиблене вивчення обраної психологічної проблеми, сучасної наукової літератури, а також оволодіння навичками логічного аналізу та узагальнення матеріалу, його системного викладу.

Тема реферату обирається аспірантом самостійно впродовж двох тижнів з початку семестру, виходячи із запропонованого переліку. Окрім запропонованих, аспіранти можуть самостійно обирати тему реферату, обов'язково погоджуючи її з викладачем. У навчальній групі теми рефератів не повинні повторюватись.

Аспіранти подають реферат на кафедру психології і педагогіки разом із роздрукованим списком навчальної групи за два тижні до екзамену.

Вимоги до змісту та оформлення реферату

Загальний обсяг реферату 12-15 сторінок друкованого тексту українською мовою формату А4 тексту у редакторі Word

Стандарти: кегель – 14pt, міжрядковий інтервал – 1,5, шрифт Times New Roman, абзацний відступ – 1,25 см, поля: верхнє – 2 см, нижнє – 2 см, ліворуч – 3 см, праворуч – 1,5 см.

Реферат обов'язково повинен мати титульну сторінку, на якій розміщуються такі реквізити: назва університету, в наступному рядку – назва кафедри. Далі розміщується тема реферату, відомості про автора, місце й рік виконання реферату.

Титульний аркуш реферату має такі реквізити:

Розташовуються зверху в центрі –

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»
Кафедра психології і педагогіки

Далі посередині аркуша –

Реферат з дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання»
на тему «_____»

Нижче праворуч – прізвище та ім'я аспіранта, назва факультету.

Знизу по центру – Київ 20____

Структурно реферат повинен містити: зміст, вступ, основну частину (3-4 питання), висновки та список використаних джерел.

У вступі потрібно обґрунтувати теоретичну та практичну актуальність теми. В основній частині реферату необхідно глибоко та стисло розкрити поставлені питання; зазначати порядковими номерами посилання на використані літературні джерела (сайти). У висновках (2-3 сторінки), крім узагальнень, бажано викласти власний погляд на проблему. Список використаних джерел оформлюється за вимогами ДСТУ ГОСТ 7.1:2006, з якими можна ознайомитись за посиланням: http://www.archives.gov.ua/Publicat/AU/AU_3_4_2010/31.pdf

VI. Контрольні роботи

Виконання контрольних робіт не передбачено.

VII. Методичні вказівки.

Вивчення курсу «Психологічний стрес: розвиток і подолання» передбачає засвоєння аспірантами системи психологічних знань, основних понять за темами, ознайомлення з навчально-методичними матеріалами.

За кожною темою наводяться посилання на список основної та додаткової літератури, що не виключає можливості аспірантів самостійно по узгодженню з викладачем розширити цей список. Така робота по підбору релевантних наукових джерел може виявитись особливо корисною при підготовці аспіранта до екзаменаційної контрольної роботи.

Головною метою лекцій є мотивація і організація роботи аспірантів з навчальним матеріалом у міжсесійний період. Лекції проводяться з використанням мультимедійних презентацій (за наявності умов в аудиторії).

Проведення семінарських занять має бути практико орієнтованим. Головними завданнями семінарських занять є розвиток у аспірантів умінь працювати з науковою на навчальною літературою з психології, готувати доповіді,

формулювати та відстоювати власну позицію, приймати активну участь у тематичній дискусії.

Основним завданням написання реферату є підтвердження рівня опанування аспірантами основних положень з обраної тематики, демонстрація знання відповідної літератури, вміння аналізувати матеріал, робити узагальнення та самостійні висновки. Робота над рефератом передбачає поглиблене вивчення обраної психологічної проблеми, сучасної наукової літератури, а також оволодіння навичками логічного аналізу та узагальнення матеріалу, його системного викладу.

Семестрова атестація – екзамен. Екзамен проводиться в письмовій формі. Час написання екзаменаційної роботи – 90 хвилин. Екзаменаційні білети містять 2 питання.

Методичне забезпечення:

1. Підручники та їх електронні форми.
2. Навчальні посібники та конспекти лекцій, презентації.
3. Мультимедійний проектор.

VIII. Рекомендована література

Основна:

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии [Електронний ресурс] / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с. – Режим доступу: <http://klex.ru/gtg>

2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3 : Стратегии преодоления стресса [Електронний ресурс] / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 23, № 3. – С. 106–116. – Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/473234/>

3. Бреслав Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М. : Смысл : Академия, 2004. – 544 с.

4. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 160 с.

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций [Електронний ресурс] / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с. – Режим доступу: <http://www.psylib.org.ua/books/vasif01/index.htm>

6. Гринберг Дж. Управление стрессом [Електронний ресурс] / Дж. Гринберг. – 7-изд. – СПб: Питер, 2002. – 469с. – Режим доступу: [http://www.e-reading.club/bookreader.php/1023461/Grinberg - Upravlenie stressom.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/1023461/Grinberg_-_Upravlenie_stressom.html)

7. Изард К. Эмоции человека [Електронний ресурс] / К. Изард. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 439 с. – Режим доступу: http://www.dolit.net/author/3949/ebook/11497/izard_kerrol_e/emotsii_cheloveka/read

8. Кириленко Т. С. Психология: емоційна сфера особистості : навч. посіб. [Електронний ресурс] / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с. – Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2010/NiO_9_2010/1_razd/Kiril.htm

9. Прохоров А. О. Психология психических состояний [Електронний ресурс] / А. О. Прохоров // Психология состояния : хрестоматия / сост.: Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров ; под ред. А. О. Прохорова. – М., 2004. – С. 496–512. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/hf7>

10. Селье Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 124 с. – Режим доступа: http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html

11. Семиченко В. А. Психология эмоций: модул. курс: (лекции, практ. занятия для самостоят. работы): для преподавателей и студентов / В. А. Семиченко. – К. : Магістр-S, 1998. – 128 с.

12. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Электронный ресурс] / Ю. В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с. – Режим доступа: <http://www.klex.ru/ext>

Додаткова:

1. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78–85.

2. Величковский Б. Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» / Б. Б. Величковский, М. И. Марьин // Вестник Московского университета. – 2007. – № 2. – С. 34–47.

3. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2005. – Т. 5 : Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія, ч. 2. – С. 96–102.

4. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, И. А. Мотовилина // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.

5. Судаков К. В. Оценка стресса на рабочем месте: системный подход / К. В. Судаков // Медицина труда и промышленная экология. – 1996. – Т. 12. – С. 5–10.

6. Судаков К. В. Психоэмоциональный стресс: пути преодоления / К. В. Судаков // Медицинская газета. – 1995. – 25 июня (№ 48). – С. 7.

7. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами: індивідуально-психологічні характеристики / Т. В. Циганчук // Актуальні проблеми 19 психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2010. – Т. X., Вип. 16. – С. 564–574.

8. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.

9. Циганчук Т. В. Підвищення стресостійкості у студентів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Практична психологія та соціальна робота. – К., 2010. – № 8. – С. 18–30.

10. Чепелева Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології : психол. герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2, вип. 2. – С. 3–13.

11. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.

Інформаційні ресурси

Кампус НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://login.kpi.ua/>

Рейтингова система оцінювання результатів навчання

Для оцінювання успішності аспірантів застосовується рейтингова система (РСО). РСО враховує:

- результати роботи аспірантів на лекціях;
- результати роботи аспірантів на семінарських заняттях;
- якість написання реферату;
- результати написання екзаменаційної контрольної роботи.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання

1. Робота аспірантів на лекційних заняттях

Ваговий бал – **3**.

Максимальна кількість балів за роботу на лекційних заняттях дорівнює

3 бали × 5 л. з. = 15 балів.

Оцінювання роботи кожного аспіранта здійснюється на кожному лекційному занятті за двома показниками – присутністю і активністю:

а) присутність 1 бал × 5 л. з. = 5 балів.

Критерії оцінювання:

1 – присутність на лекційному занятті;

0 – відсутність на лекційному занятті.

б) активність 2 бали × 5 л. з. = 10 балів.

Критерії оцінювання:

2 – висока активність, яка свідчить про спрямованість на ґрунтовне засвоєння матеріалу;

1 – середня активність, що свідчить про спрямованість на формальне засвоєння матеріалу;

0 – низька активність, яка свідчить про ухиляння від засвоєння матеріалу.

2. Робота аспірантів на семінарських заняттях

Ваговий бал – **8**.

Максимальна кількість балів на всіх семінарських заняттях дорівнює

8 балів × 4 с.з. = 32 бали.

Оцінювання роботи кожного аспіранта здійснюється на кожному семінарському занятті за трьома показниками – підготовленістю, активністю та присутністю:

а) підготовленість 6 балів × 4 с. з. = 14 балів.

Критерії оцінювання:

6 балів – повна, чітка, викладена в певній логічній послідовності відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення аспірантом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні;

4-5 балів – не зовсім повна або не достатньо чітка відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта з матеріалом лекцій та підручника; незначні неточності у відповідях;

2-3 бали – відсутність відповіді на певні питання, або неправильна відповідь на них, що свідчить про поверхове ознайомлення аспіранта з навчальним матеріалом або значні похибки у відповідях;

1 бал – неправильна відповідь, що свідчить про незнання матеріалу, але намагання аспіранта висловити власне розуміння суті поставленого питання;

0 балів – відсутність відповіді.

б) активність 1 бал × 4 с. з. = 4 бали.

Критерії оцінювання:

1 – висока активність, що свідчить про ґрунтовну обізнаність з матеріалу та спрямованість на його опрацювання;

0 – низька активність, що свідчить про неволодіння матеріалом та ухилення від участі у семінарському занятті.

в) присутність 1 бал × 4 с. з. = 4 балів.

Критерії оцінювання:

1 – присутність на семінарському занятті;

0 – відсутність на семінарському занятті.

За особливі досягнення в роботі на семінарському занятті двом кращим аспірантам може бути нараховано заохочувальні бали (+ 1 бал).

3.Реферат

Ваговий бал – **13**.

Критерії оцінювання:

11-13 балів – творчий підхід до розкриття проблеми;

7-10 балів – глибоке розкриття проблеми, відображена власна позиція;

4-6 балів – обґрунтоване розкриття проблеми з певними недоліками;

1-3 балів – реферат компілятивного рівня, або тему розкрито неповно;

0 балів – незадовільно, тему не розкрито, реферат не зарахований.

За кожний тиждень із запізненням поданням реферату нараховуються штрафні бали (– 2 бали, але загалом не більш ніж – 6 балів). Наявність позитивних оцінок, отриманих аспірантом за реферат, є необхідною умовою його допуску до екзамену.

Отже, сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RC = 3 \times 6 + 10 \times 3 + 12 = 60 \text{ балів.}$$

4. Екзаменаційна контрольна робота

Екзаменаційна складова шкали дорівнює 40% від **R**, а саме, 40 балів.

RE = 40 балів.

Необхідною умовою допуску до екзамену є рейтинг (**Rc**) не менше 50% від **RC**, тобто 30 балів.

Екзамен проводиться в письмовій формі. Час екзаменаційної контрольної роботи – 90 хвилин. Контрольне завдання містить 2 питання за тематичними розділами навчальної дисципліни.

Приклад:

Екзаменаційне завдання № 1

1. Визначити зміст та структуру поняття «стрес».

2. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу

Екзаменаційне завдання № 2

Розкрити зміст поняття «копінг».

Сформулювати загальні рекомендації щодо врахування індивідуальних особливостей в процесі психопрофілактики та подолання стресів.

Екзаменаційне завдання № 3

Охарактеризувати історію вивчення феномену «стрес».

Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стресової ситуації

Критерії оцінювання:

35-40 балів – повна, чітка, викладена в логічній послідовності відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення аспірантом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні;

25-34 балів – відповідь на всі поставлені питання, але не зовсім повна або не достатньо чітка, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення аспіранта з матеріалом лекцій та підручника; певні неточності у відповіді;

15-24 балів – достатньо поверхова відповідь на всі поставлені питання; суттєві помилки у відповіді; відсутність відповіді на одне питання при правильній, в цілому, відповіді на інші;

5-14 балів – правильна відповідь лише на одне питання при відсутності відповідей на інші або при неправильних відповідях на них;

0-4 балів – неправильна відповідь на поставлені питання, що свідчить про незнання відповідного навчального матеріалу, але намагання висловити власне розуміння суті поставленого питання; відсутність відповіді.

Розрахунок шкали (R) рейтингу

Сума вагових балів контрольних заходів протягом семестру складає:

$$RC = 5 \times 3 + 4 \times 8 + 13 = 60 \text{ балів.}$$

Рейтингова шкала з дисципліни складає

$$RD = RC + RE = 60 + 40 = 100 \text{ балів.}$$

Для отримання аспірантом відповідних оцінок (ECTS та традиційних) його рейтингова оцінка (RD) переводиться згідно з таблицею 1.

Таблиця 1.

RD = Rc+Re	Оцінка ECTS	Оцінка традиційна
95 – 100	A – відмінно	Відмінно
85 – 94	B – дуже добре	Добре
75 – 84	C – добре	
65 – 74	D – задовільно	Задовільно
60 – 64	E – достатньо (задовольняє мінімальні критерії)	
RD < 60	FX – незадовільно	Незадовільно
Rc < 30	F – незадовільно (потрібна додаткова робота)	Не допущений

Орієнтовна тематика рефератів з дисципліни «Психологічний стрес: розвиток і подолання»

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 короткочасної і довгострокової дії

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

1. Визначити зміст та структуру поняття «стрес».
2. Охарактеризувати психологічні та фізіологічні симптоми стресу.
3. Розкрити теорії та моделі стресу.
4. Проаналізувати емпіричні дослідження та перспективи вивчення стресів.
5. Виокремити передумови виникнення стресів.
6. Охарактеризувати історію вивчення феномену «стрес».
7. Розкрити теоретичні моделі вивчення стресів.
8. Охарактеризувати стадії стресу за Г.Сельє.
9. Розкрити зміст поняття «копінг».
10. Охарактеризувати основні положення теорії Г.Сельє про загальний адаптаційний синдром.
11. Схарактеризувати детермінанти стресів.
12. Визначити соціально-психологічні детермінанти виникнення стресів.
13. Охарактеризувати моделі детермінант стресів.
14. Визначити взаємовплив статі та інших соціально-демографічних характеристик на виникнення та розвиток стресу.
15. Охарактеризувати психологічні умови профілактики та подолання стресів.
16. Визначити індивідуальні методи профілактики та подолання стресів.
17. Сформулювати загальні рекомендації щодо врахування індивідуальних особливостей в процесі психопрофілактики та подолання стресів.
18. Схарактеризувати аутогенне тренування як засіб психокорекційної роботи зі стресами.
19. Охарактеризувати види релаксаційних вправ та можливості їх використання для психокорекційної роботи зі стресовими станами.
20. Охарактеризувати освіту як фактор психопрофілактики стресів.
21. Розкрити методи психологічної діагностики стресів.
22. Визначити та охарактеризувати основні методи дослідження індивідуальних особливостей особистості, що впливають на виникнення та розвиток стресів.
23. Охарактеризувати методи діагностики детермінант стресів, пов'язаних з діяльністю організації.
24. Навести основні вимоги до соціально-психологічного тренінгу як засобу профілактики та подолання стресів.
25. Охарактеризувати модель протилежних процесів.
26. Охарактеризувати модель посилення відхилень.
27. Охарактеризувати модель теорії хаосу.
28. Охарактеризувати концепцію стресу Р. Хоккі.
29. Дати характеристику концепції стресу П. Хамільтона.
30. Дати характеристику концепції стресу Р. Лаза руса.
31. Дати характеристику концепції стресу Г. Сельє
32. Дати характеристику концепції стресу К. Гуревича.
33. Охарактеризувати модель стресу В. Венди.
34. Охарактеризувати модель стресу В. Зазикіна.
35. Проаналізувати модель Его-психології.

36. Проаналізувати модель характерної риси або схильності.
37. Проаналізувати контекстуальну модель.
38. Охарактеризувати стилі реагування в стресових ситуаціях.
39. Охарактеризувати види когнітивної активності в стані стресу.
40. Визначити роль ресурсів в регуляції процесу подолання стресу
41. Охарактеризуйте ресурси подолання стресу.
42. Охарактеризувати функції стресу.
43. Розкрити поняття про адаптаційну енергію.
44. Дати характеристику історичних передумов учіння про стрес.
45. Визначити способи вимірювання напруження.
46. Охарактеризувати поняття «копінг» за Р. Лазарусом.
47. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в проблемно-орієнтованому підході.
48. Розкрити специфіку подолання стресу, наведену в когнітивному підході.
49. Порівняти проблемно-орієнтований та когнітивний підходи подолання стресу.
50. Визначити засади для розробки конкретних дій, спрямованих на подолання стресової ситуації.