

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА

Кафедра практичної психології

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету
педагогіки і психології

_____ Олефіренко Т.О.

«_____» _____ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

спецкурсу

Стрес-менеджмент

(назва навчальної дисципліни)

освітнього рівня бакалавр

(назва освітнього рівня)

галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності 053 Психологія (Практична психологія)

(код і назва спеціальності)

Шифр за навчальним планом **ВВ2.2.06**

Київ 2020

Розробник: *А.С. Петрова*, старший викладач кафедри практичної психології,
кандидат психологічних наук

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри практичної психології
“28” серпня 2020 року, протокол № 1

Завідувач кафедри _____ проф. Митник О.Я.

1. Опис навчальної дисципліни

Загальні характеристики дисципліни	Навчальне навантаження з дисципліни		Методи навчання і форми контролю
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Кількість кредитів - 3		Методи навчання Пояснювально-ілюстративні методи. Інтерактивні методи: <i>мікрОВикладання, емпатії, інверсії, інциденту</i> Рольовий тренінг. Розв'язування психологічних завдань. Форми поточного контролю: МКР, ІНДЗ Форма підсумкового контролю: <i>залік</i>
Спеціальність (код, назва) 0.53 «Психологія» («Практична психологія»)	Загальна кількість годин - 90		
	<i>Денна</i>	<i>Заочна</i>	
Освітній рівень: «бакалавр»	Лекції:		
	16	8	
	Семінарські (практичні) заняття:		
Вибіркова	11	8	
	Лабораторні заняття:		
Рік вивчення дисципліни за навчальним планом: 4-й	6		
	Індивідуальна робота:		
Семестр: 7-й			
	Самостійна робота:		
Тижневе навантаження (год.) 2 год - аудиторне: 3 год - самостійна робота	57	74	
	Співвідношення аудиторних годин і годин СРС:		
Мова навчання - укр.	37%:63%	18%:82%	

Предметом вивчення навчальної дисципліни є засоби надання психологічної допомоги при переживанні стресових станів методами зарубіжних та вітчизняних психотерапевтичних шкіл, побудови психокорекційного та психотерапевтичного процесу з урахуванням знань психотерапевтичної теорії та практики.

Міждисциплінарні зв'язки: «Загальна психологія», «Вікова та педагогічна психологія», «Основи психотерапії», «Соціальна психологія», «Психологія спілкування», «Тренінг самопізнання», «Психологічна служба в системі освіти», «Основи психокорекції», «Основи психоконсультації», «Психологія конфлікту» та ін.

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Стрес-менеджмент» є:

- підготовка спеціаліста-психолога, який володіє комплексом знань загальних основ та наукових понять психології стресу і на цій основі здатного грамотно ставити та вирішувати науково-дослідні та практичні завдання у професійній діяльності;

- підготовка фахівця, який засвоїв основні підходи до вивчення професійного стресу, методи діагностики негативних станів і способи подолання стресових розладів;

- підготовка фахівця, який володіє професійними та особистісними якостями, що сприяють ефективному здійсненню психологічної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Стрес-менеджмент» є:

- ознайомлення майбутніх психологів із теоретичними та практичними аспектами теорії стресу;

- розвиток у студентів умінь та навичок аналітичного осмислення та критичного освоєння праць видатних представників психотерапії;

- формування готовності до застосування на практиці знань, отриманих у процесі вивчення курсу;

- формування позитивного емпатійного ставлення у процесі надання психологічної допомоги до людей, які звернулися по психологічну допомогу;

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

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

№ з/п	Результати навчання	Компетентності
1.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none">• основні концепції і методологію сучасних досліджень стресу;• причини виникнення і форми проявів стресових станів;• теоретичні положення, поняття і елементи психотехнік;• етичні принципи роботи психолога. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none">• використовувати набуті знання;• володіти вербальними та	<p>ЗК1.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях психологічної допомоги.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3.Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.</p> <p>ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ФК1.Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології (зокрема,</p>

	<p>невербальними комунікативними психотерапевтичними техніками;</p> <ul style="list-style-type: none"> бути витриманим, доброзичливим, чуйним у ставленні до інших; об'єктивно оцінювати ситуацію та вибудовувати коректну лінію власної поведінки. 	<p>психологічної корекції) ФК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ. ФК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків. ФК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел ФК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій ФК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) ФК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту ФК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики ФК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку ФК13. Здатність бачити та формулювати певні проблеми; ставити попередні діагнози, уточнювати їх. Здатність передбачати результат взаємодії з клієнтом та характер зворотної реакції на свої вимоги. ФК14. Здатність розробляти тренінги; створювати певні завдання розвивального характеру. ФК15. Здатність організовувати власну діяльність і конструктивну взаємодію між психологом та клієнтами та останніх між собою, управляти дискусією. ФК16. Здатність презентувати себе як фахівця, який спроможний надати кваліфіковану допомогу; здатність викликати симпатію, довіру; зацікавлювати, вести за собою, заохочувати, підтримувати, заспокоювати, переконувати, вмотивовувати.</p>
2.	<p>Знати:</p> <ul style="list-style-type: none"> впливу стресу на поведінку, діяльність і психічне здоров'я особистості; психологічними методами діагностики та корекції стресу в прикладних умовах. <p>Вміти:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; при роботі з клієнтом добирати психологічні методи, адекватні запитам клієнта. 	

II. Тематичний план дисципліни

На вивчення навчальної дисципліни відводиться три кредити ЄКТС: 90 годин.

Примітка. У зв'язку з дією коронавірусу COVID-19 заплановано змішане навчання: аудиторна та дистанційна форми. Дистанційна форма – на платформі Google meet. Якщо заняття відбудеться у дистанційній формі, то навпроти виду заняття у тематичному плані позначено букву *д*.

№ з/п	Назви модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)	Кількість годин (заочна(вечірня) форма навчання)
-------	---------------------	---	---

		Аудиторні	Лекції	Семінарські	Лабораторні	СРС	Аудиторні	Лекції	Практичні	Семінарські	СРС
Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві											
1	Т. 1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.	4	2	2-д		8	2			2	8
2	Тема 2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.	4	2	2-д		4	2	2			10
3	Тема 3. Поведінкові моделі вивчення стресу.	8	4	2-д	2	7	2	2			10
4	Тема 4. Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу.	4		2-д	2	6	2		2		10
5	МКР № 1					2					2
Разом за змістовим модулем 1:		20	8	8	4	27	8	4	2	2	40
Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика											
6	Т.5. Стрес та екстремальні стани.	5	2	3-д		4	2	1	1		8
7	Т.6. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.	2	2-д			4	2	1	1		10
8	Т.7. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.	4	4-д			4	2	2			6
9	Т.8. Методи профілактики і корекції стресу.	2			2	16	2		2		6
10	МКР № 2					2					2
Разом за змістовим модулем 2:		13	8	3	2	30	8	4	4		36
Разом годин:		33	16	11	6	57	16	8	6	2	74

IV. Зміст дисципліни

№ з/п	3.1. Назва модулів, тем та їх зміст	К-сть годин	
		Всього	в т.ч. лекцій
1.	Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві	20	8
1.1	<i>Тема 1. Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.</i>	4	2

	<p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [2, 3, 7, 9, 26]; • додаткові: [1, 8]. 		
1.2	<p>Тема 2. Класична теорія стресу Г.Сельє і можливості її використання у психологічних дослідженнях.</p> <p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [7, 12, 16, 21, 25]; • додаткові: [4, 7]. 	4	2
1.3	<p>Тема 3. Поведінкові моделі вивчення стресу.</p> <p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [5, 7, 8, 10, 17, 19, 23, 25]; • додаткові: [3]. 	8	4
II	<p>Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика</p>		
2.1	<p>Тема 1. Стрес та екстремальні стани.</p> <p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [1, 8 - 11, 19, 23]; • додаткові: [2, 3, 5, 7]. 	13	8
		5	2

2.2	<p>Тема 2. Тривале переживання стресу і форми особистісної дезадаптації.</p> <p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [13, 17, 22, 25]; • додаткові: [1, 5, 11]. 	2	2
2.3	<p>Тема 3. Комплексна методологія оцінки і корекції психологічного стресу.</p> <p>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.</p> <p><i>Рекомендовані інформаційні джерела</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основні: [6, 7, 14, 17, 24, 25]; • додаткові: [4, 6 - 9]. 	4	4

4.1. Плани семінарських занять

Змістовий модуль І. Стрес у сучасному суспільстві

Тема 1. Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу. (4 год)

1. Екологічний підхід до вивчення стресу:

- 1) Принципова схема аналізу стресу у моделях взаємодій «особистість - середовище».
- 2) Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища й ресурсами людини.
- 3) Методи аналізу джерел стресу і його негативних наслідків.
- 4) «Вітамінна модель» психічного здоров'я П.Варра.
- 5) «Професійна епідеміологія»: прогноз порушень здоров'я та особистісної дезадаптації за ризик-факторами професійного середовища (В.Касл).

2. Трансактний підхід до вивчення стресу:

- 1) Когнітивна модель розвитку психологічного стресу Р.Лазаруса.
- 2) Роль суб'єктивного образу ситуації і чинників когнітивної оцінки у розвитку стресових реакцій.

- 3) Поняття стратегій соволодіння/подолання стресу (копінг-механізми), їхня класифікація за типом основної спрямованості.
- 4) Індивідуальні форми соволодіючої поведінки (модель С.Хобфолла).
- 5) Трансактна модель стресу Т.Коксу.
- 6) Приклади емпіричних досліджень стресу, заснованих на використанні трансактних моделей.

3. Регуляторний підхід до вивчення стресу:

- 1) Зміна механізмів регуляції діяльності в процесі розвитку стресових станів.
- 2) Регуляторні моделі динаміки станів людини (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
- 3) Гострі і хронічні форми стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.
- 4) Стани адекватної мобілізації і динамічної неузгодженості як різні типи продуктивного і непродуктивного реагувань на стресогенну ситуацію (В.И. Медведєв).
- 5) Структурно-системний аналіз стресових станів, приклади прикладних досліджень.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [4, 6, 7, 21, 24];
- **додаткові:** [4, 5, 11].

Тема 2. Проблема стресу у біології, медицині та психології (2 год).

1. Роль вегетативної нервової системи в адаптації організму людини до факторів середовища проживання.
2. Основні відмінності біологічного та психологічного стресу.
3. Вплив суб'єктивних факторів на розвиток психологічного стресу.
4. Поведінкові, інтелектуальні, фізіологічні та емоціональні ознаки стресу.
5. Методи оцінки стану серцево-судинної системи і вегетативної нервової системи при стресі.
6. Методи оцінки психомоторних реакцій при стресі.
7. Психологічні тести, використовувані для оцінки причин стресу і характеристик його прояви.
8. Інтроекція як метод оцінки стресу.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [5, 7, 9, 25];
- **додаткові:** [1, 6, 8-10].

Тема 3. Закономірності розвитку та причини виникнення стресу (2 год).

1. Класична динаміка розвитку стресу в концепції Г. Сельє.
2. Вплив інтенсивності і тривалості стресу на характер його течії.
3. Вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід як чинники, що визначають рівень вихідної стресостійкості організму.
4. Вплив особливостей особистості на розвиток стресу.
5. Механізми розвитку посттравматичного стресу.
6. Суб'єктивні причини виникнення стресів.

7. Об'єктивні причини виникнення стресів.
8. Каузальна класифікація виникнення стресів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [13, 17, 22, 25];
- **додаткові:** [1, 5, 11].

Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика

Тема 3. Особливості професійних стресів (3 год).

1. Загальні закономірності професійних стресів.
2. Феномен професійного вигорання.
3. Навчальний стрес і його форми.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [6, 7, 14, 17, 24, 25];
- **додаткові:** [4, 6 - 9].

4.2. Плани лабораторних занять

Змістовий модуль I. Стрес у сучасному суспільстві

Тема 1. Діагностика стресових розладів (1 год)

Сучасні психодіагностичні засоби виявлення дистресу.

Специфіка діагностики стресу дитини.

Особливості впливу особистісної тривожності на стресостійкість.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [4, 6, 7, 21, 24, 25];
- **додаткові:** [4, 5, 11].

Тема 2. Методи нейтралізації стресу (2 год).

1. Класифікації методів нейтралізації стресів.
2. Основні способи саморегуляції.
3. Нейтралізація стресів за допомогою методів психотерапії.
4. Усунення причин стресу шляхом вдосконалення поведінкових навичок.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [4, 6, 7, 21, 24, 25];
- **додаткові:** [4, 5, 11].

Змістовий модуль II. Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика

Тема 1. Методи профілактики і корекції стресу (2 год).

1. Аутогенне тренування.
2. Метод біологічного зворотного зв'язку.

3. Дихальні техніки.
4. М'язова релаксація.
5. Раціональна психотерапія.
6. Дисоціювання від стресу.
7. Використання позитивних образів (візуалізація).
8. Тактика боротьби зі стресом в залежності від часу його настання.
9. Ефективне цілепокладання як метод профілактики стресів.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [4, 6, 7, 21, 24, 25];
- **додаткові:** [4, 5, 11].

Тема 2. Групові моделі корекції стресу (1 год)

1. Психотренінг в роботі зі стресовими станами.
2. Психотерапевтичні засоби формування стресостійкості в межах різних психотерапевтичних шкіл.

Рекомендовані інформаційні джерела:

- **основні:** [4, 6, 7, 21, 24, 25];
- **додаткові:** [4, 5, 11].

1.3. Організація самостійної роботи студентів

№ з/п	Зміст завдання	Форма звітності
1.	Аналіз симптомокомплексів проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації	Демонстрація на семін..з. 1 (модуль 1)
2.	Створення таблиці «Перебудова функціональних систем забезпечення діяльності на різних стадіях адаптації».	Демонстрація та обговорення на семін..з. 2 (модуль 1)
3.	Аналіз комплексного підходу до аналізу проявів стресу.	Демонстрація на семін. з. 1 (модуль 2)
4.	Групова робота в трійках: «Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами людини».	Захист проектів на семін..з. 2 (модуль 2)
5.	Аналіз гострих і хронічних форм стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.	Демонстрація та обговорення на семін..з. 3 (модуль 2)
6.	Роль індивідуально-психологічних відмінностей у формуванні станів психічної напруженості.	Презентація на семін.з. 4 (модуль 2)
7.	Методи психологічної саморегуляції і управління стресом: базові техніки і допоміжні засоби.	Демонстрація на лаб..з. 1 (модуль 2)

Вказівки до виконання ІНДЗ

Мета творчої роботи — виявити рівень засвоєння студентами фундаментальних понять спецсемінару «Стрес-менеджмент. Тему творчої роботи визначає викладач. Практичне завдання – описати алгоритм самопомоги при переживанні стресового стану, використовуючи практичні знання курсу.

Теми ІНДЗ

1. Концепція стресу Г. Сельє і її розвиток в даний час.
2. Погляд на проблему стресу в біології, медицині та психології.
3. Вегетативна нервова система людини і стрес.
4. Концепція психологічного стресу Р. Лазаруса.
5. Особливість психологічного стресу у людини.
6. Зміна емоційного стану при стресі.
7. Особливість поведінкових реакцій при психологічному стресі.
8. порушення діяльності різних фізіологічних систем при стресі.
9. Аналіз варіабельності серцевого ритму як сучасний метод діагностики стресу.
10. Порівняльна оцінка різних психологічних тестів, що використовуються для виявлення рівня тривожності при стресі.
11. Способи прогнозування рівня стресу.
12. Генетичні чинники стресостійкості.
13. Батьківські сценарії і характер реагування на стрес.
14. Особливості характеру людини і його реакції на стрес-фактори.
15. Роль соціального оточення людини у формуванні його стресостійкості.
16. Когнітивні чинники психологічного стресу.
17. Посттравматичний стрес і способи його нейтралізації.
18. Психосоматичні захворювання як наслідок психологічного стресу, перенесеного людиною.
19. Стреси як наслідок негативних сторін науково-технічного прогресу.
20. Причини стресів в рамках концепції ієрархічної системи потреб А. Маслоу.
21. Механізми психологічного захисту як чинники, що знижують рівень стресу.
22. Стреси, пов'язані з неадекватними установками особистості.
23. Об'єктивні причини виникнення стресів.
24. Стрес напруженого навчання.
25. Екзаменаційний стрес.
26. Стрес спортсменів.
27. Синдром емоційного вигорання в діяльності психолога.
28. Стрес учасників бойових дій.
29. Стрес бізнесмена і керівника.

V. Контроль якості знань студентів

5.1. Форми і методи поточного контролю

Специфіка викладання курсу полягає у використанні двох видів контролю: поточного та підсумкового. Поточний контроль включає в себе:

- тестування (на початку кожного лекційного заняття, як контроль засвоєних студентами знань);
- самостійна робота (самостійний пошук інформації, написання ІНДЗ);
- оцінювання активної роботи під час семінарських та лабораторних занять;
- модульні контрольні роботи.

Завдання до контрольної роботи (тестові завдання).

Модульна контрольна робота № 1 (приклад)

1. З якою стадії починається стрес?
 - а) зі стадії адаптації;
 - б) зі стадії тривоги;
 - в) зі стадії резистентності;
 - г) зі стадії виснаження.
2. Які залози відіграють найбільш важливу роль у формуванні відповідних реакцій організму під час стресу?
 - а) щитовидна залоза;
 - б) підшлункова залоза;
 - в) мозкова речовина надниркових залоз;
 - г) коркова речовина наднирників.
3. Яке з перерахованих умов сприяє переходу стресу в дистрес?
 - а) позитивний емоційний фон;
 - б) наявність достатніх ресурсів для подолання стресу;
 - в) досвід вирішення подібних проблем в минулому;
 - г) негативний прогноз на майбутнє.
4. Яке з перерахованих умов сприяє переходу стресу в еустрес?
 - а) надмірна сила стресу;
 - б) більша тривалість стресорного впливу;
 - в) схвалення дій індивідуума з боку соціального середовища;
 - г) недолік потрібної інформації.
5. Що общего у біологічного і психологічного стресу?
 - а) участь гормонів надниркових залоз;
 - б) переважний вплив на соціальний статус людини;
 - в) наявність реальної загрози життю і здоров'ю;
 - г) «розмиті» часові рамки.
6. Вкажіть приклад «психологічного» стресу.
 - а) запальна реакція після опіку;
 - б) хвороба, викликана вірусною інфекцією;
 - в) підвищення артеріального тиску після сімейної сварки;
 - г) травма, пов'язана з падінням.
7. До якої форми прояви стресу відноситься порушення концентрації уваги?
 - а) до поведінкової;
 - б) до емоційної;

в) до інтелектуальної;

г) до фізіологічної.

8. До якої форми прояви стресу відноситься головний біль?

а) до поведінкової;

б) до емоційної;

в) до інтелектуальної;

г) до фізіологічної.

9. До якої групи емоційних змін відноситься зниження самооцінки, яка має місце у деяких людей при психологічному стресі?

а) до зміни загального емоційного фону;

б) до виражених негативних емоційних реакцій;

в) до змін у характері;

г) до невротичних станів.

10. Який елемент не входить до складу тріади поведінки при структурному аналізі стресу?

а) думки;

б) дії;

в) почуття;

г) наслідки.

11. До якої з нижче перерахованих груп методів прогнозування рівня стресу відноситься метод множинної регресії?

а) використання дозованих тестових стресів в лабораторних умовах;

б) уявне моделювання стресорних ситуацій;

в) прогнози на основі психологічних тестів;

г) математичні моделі.

12. На якій стадії розвитку стресу найбільш вірогідний перехід стресу у хворобу?

а) тривоги;

б) адаптації;

в) спустошення;

г) на будь-який з перерахованих.

13. Яка фаза розвитку стресу підрозділяється на три періоди?

а) стадія адаптації;

б) стадія тривоги;

в) стадія спустошення.

14. Який рівень емоційного збудження, згідно з правилом Р. Йеркса і Аж. Додсона, відповідає еустресу?

а) відсутність емоцій;

б) середній рівень емоційного збудження;

в) надмірно виражені емоції.

15. Який характер стресу більш шкідливий для організму людини (за інших рівних особливостей)?

а) слабкий і короткий;

б) слабкий і тривалий;

в) сильний і короткий.

Модульна контрольна робота № 2 (приклад)

1. Які вроджені фактори, а також події перших років життя найбільше впливають на формування стресостійкості людини?
 - а) рівень самооцінки;
 - б) характер людини;
 - в) спрямованість психіки;
 - г) характер протікання вагітності у матері.
2. Який з перерахованих елементів, що впливають на розвиток стресу, відноситься до когнітивних факторів?
 - а) тип вищої нервової діяльності;
 - б) батьківські сценарії;
 - в) умови праці;
 - г) прогноз майбутнього.
3. Який з перерахованих елементів, що впливає на розвиток стресу, не відноситься до соціальних факторів?
 - а) ближнє соціальне оточення (батьки, друзі, колеги);
 - б) суспільний статус;
 - в) умови праці;
 - г) встановлення і цінності людини.
4. Який з перерахованих елементів, що впливає на розвиток стресу, формується найпізніше?
 - а) спадкові особливості стресостійкості;
 - б) характер протікання вагітності у матері;
 - в) риси особистості;
 - г) ранній дитячий досвід;
 - г) тип вищої нервової діяльності.
5. Якими якостями володіють люди типу «А» (характеризуються підвищеною вразливістю до стресу)?
 - а) запальні, енергійні і честолюбні;
 - б) акуратні і добродушні;
 - в) спокійні і розсудливі;
 - г) швидко приймають рішення і прагнуть до кар'єрного росту.
6. Що не впливає безпосередньо на рівень сензитивності людини?
 - а) чутливість рецепторів;
 - б) тип вищої нервової діяльності;
 - в) легкість встановлення умовно-рефлекторних зв'язків у корі мозку;
 - г) особливість процесів мислення;
 - д) зміна чутливості в процесі індивідуального досвіду.
7. Психосоматичні хвороби виникають в результаті ослаблення захисних сил організму і зриву роботи органів за принципом «слабкої ланки» після:
 - а) стресу;
 - б) внутрішнього конфлікту;
 - в) депресії?
8. Застійний осередок збудження в корі великих півкулі мозку є причиною ПТСР в рамках:
 - а) фізіологічної концепції;

- б) біохімічної концепції;
- в) психоаналітичної концепції;
- г) когнітивної концепції;
- д) інформаційної концепції?

9. Яка причина стресу пов'язана з довго діючими програмами поведінки?

- а) стрес, викликаний помилками мислення;
- б) стрес, викликаний неможливістю задовольнити фізіологічні потреби;
- в) стрес, викликаний зіткненням протилежних умовних рефлексів;
- г) стрес, викликаний неадекватними батьківськими програмами.

10. Яка причина стресу пов'язана з динамічно змінюваними програмами поведінки?

- а) стрес, пов'язаний з генетичними особливостями організму;
- б) стрес, викликаний неможливістю задовольнити «вищі» потреби особистості;
- в) стрес, викликаний невмінням розпоряджатися часом;
- г) стрес, викликаний неадекватними установками і переконаннями особистості.

11. Як називається псевдорозумне пояснення людиною своїх вчинків у випадку, якщо визнання їх дійсних причин загрожує втратою самоповаги чи руйнує сформовану картину світу?

- а) заперечення;
- б) сублімація;
- в) витіснення;
- г) раціоналізація.

12. До якої групи потреб, за А. Маслоу, відноситься стрес, викликаний нерозділеним коханням?

- а) фізіологічні потреби;
- б) безпеки та стабільності;
- в) належність;
- г) поваги і визнання;
- д) самореалізації.

13. Яка стратегія вирішення конфлікту найбільш прийнятна, якщо потрібно отримати хоч якісь переваги і є що запропонувати натомість?

- а) догляд (з конфлікту і зони стресу);
- б) компроміс (мінімізація стресу);
- в) суперництво (введення в стрес другого учасника);
- г) поступка (заміна стресу на інший, більш прийнятний);
- д) співробітництво (заміна дистресу на еустресс).

14. Яка стратегія вирішення конфлікту є найбільш трудомісткою, але найбільш вигідною в довготривалому плані?

- а) догляд (з конфлікту і зони стресу);
- б) компроміс (мінімізація стресу);
- в) суперництво (введення в стрес другого учасника);
- г) поступка (заміна стресу на інший, більш прийнятний);
- д) співробітництво (заміна дистресу на еустресс).

15. До якої групи об'єктивних причин стресу можна віднести техногенні катастрофи?

- а) до умов життя і роботи;
- б) до міжособистісних факторам;
- в) до політичних і економічних чинників;
- г) до надзвичайних обставин.

1.2. Форма підсумкового контролю успішності навчання *залік*

Питання до курсу:

1. Розрізнення понять стресу і стресора.
2. Залежність успішності вирішення поведінкових завдань від ступеня фізіологічної активації і напруженості діяльності.
3. Комплексний підхід до аналізу проявів стресу.
4. Субсиндроми проявів стресу: вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний.
5. Симптомокомплекси проявів та їхній зв'язок з успішністю поведінкової адаптації.
6. Поняття фізіологічного і психологічного стресу.
7. Принципова схема аналізу стресу у моделях взаємодій «особистість - середовище».
8. Стрес як результат дисбалансу між вимогами середовища і ресурсами людини.
9. Методи аналізу джерел стресу і його негативних наслідків.
10. «Вітамінна модель» психічного здоров'я П.Варра.
11. «Професійна епідеміологія»: прогноз порушень здоров'я та особистісної дезадаптації за ризик-факторами професійного середовища (В.Касл).
12. Когнітивна модель розвитку психологічного стресу Р.Лазаруса.
13. Роль суб'єктивного образу ситуації і чинників когнітивної оцінки у розвитку стресових реакцій.
14. Поняття стратегій соволодіння/подолання стресу (копінг-механізми), їхня класифікація за типом основної спрямованості.
15. Індивідуальні форми соволодіючої поведінки (модель С.Хобфолла).
16. Трансактна модель стресу Т.Коксу. Приклади емпіричних досліджень стресу, заснованих на використанні трансактних моделей.
17. Зміна механізмів регуляції діяльності в процесі розвитку стресових станів.
18. Регуляторні моделі динаміки станів людини (Д.Бродбент, А.Б.Леонова).
19. Гострі і хронічні форми стресових станів, симптомокомплекси їхніх проявів.
20. Стани адекватної мобілізації і динамічної неузгодженості як різні типи продуктивного і непродуктивного реагувань на стресогенну ситуацію (В.И.Медведєв).
21. Структурно-системний аналіз стресових станів, приклади прикладних досліджень.
22. Поняття «екстремальні умови» та «екстремальність». Абсолютна і відносна екстремальність.
23. Стрес-чинники абсолютного характеру (стреси середовища перебування).
24. Стрес-чинники опосередковуючого характеру (новизна, складність, значущість поведінкових завдань).
25. Стрес і психічна напруженість, операційна та емоційна напруженість (за Н.І. Наєнко).
26. Синдроми станів емоційної напруженості: гальмова, імпульсивна і генералізована форми.

1.3. Критерії оцінювання знань студентів

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежувався зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 70 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 65 – 69 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 69 б.

Розрахунок максимальної кількості балів, що присвоюються студентам

Вид діяльності	Максимальна кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
Робота на семінарському (лабораторному) занятті (в тому числі доповідь, виступ, повідомлення, участь у дискусії)	3	12	36
Завдання самостійної роботи	2	7	14
ІНДЗ	20	1	20
Модульна контрольна робота	15	2	30
Максимальна кількість балів			100

VI. Навчально-методична карта дисципліни

Навчально-методична картка спецкурсу «Стрес-менеджмент» (VII семестр)

Разом: 90 год., із них 16 год. – лекції, 11 год. – семінарські заняття, 6 год. - лабораторні заняття, 57 год. – самостійна робота.

	I	I	II						IV	VI	X, X V									
Модулі	I модуль								II модуль											
Лекції	2	2	4						2	2	4									
Дати	2.09	2.09	9.09						25.09	9.10	27.11 4.12									
Теоретичні розділи	Стрес у сучасному суспільстві								Стрес, екстремальні стани, їхня оцінка, психокорекція і профілактика											
Теми лекцій	Стрес і проблеми адаптації особистості до життя у сучасному суспільстві.	Класична теорія стресу Г.Сельє	Поведінкові моделі вивчення стресу						Стрес та екстремальні стани	Тривале переживання стресу	Комплексна методологія оцінки і корекції стресу									
				XI	XII	XII	XIII	XIII,				X V	X VI	X VI	X VII					

								XIV												
Модулі	I модуль								II модуль											
Лабораторні заняття				2	2								2							
Семінарські заняття						2	2	4					2		4					
Дати				18.09	25.09	2.10	9.10						4.12	11.12	18.12					
Теми				Діагностика стресових розладів	Методи нейтралізації стресів. Групові форми роботи	Сучасні психологічні підходи до вивчення стресу	Проблема стресу у біології, медицині та психології	Закономірності розвитку та причини виникнення стресу					Особливості професійних стресів	Методи профілактики і корекції стресу						
Модулі	I модуль								II модуль											
Самостійна робота									ІНДЗ											
Поточний контроль	МКР № 1								МКР № 2											
Підсумковий контроль	залік																			

VII. Основні й допоміжні інформаційні джерела для вивчення курсу

Основні

1. Бандурка О.М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу ОВС / О.М. Бандурка, В.С. Венедіктов, 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.
9. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2007. – 432с.
10. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. - Л., 1970.- С. 127-208.
11. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
12. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. - 2004. - №2. - С.75 - 85.
13. Лысенко В.И. Посттравматические стрессовые расстройства / В.И. Лысенко, А.В. Тимченко, С.И. Яковенко. - К.: "Чернобыльинтеринформ", 1988. – 31 с.
14. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимова. - СПб.: ИД "Сентябрь", 2001. - С. 96-101; 116-121.
15. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М., 1976. -112 с.
16. Немчин Т.А. Состояние нервно-психического напряжения. – Л.: ЛГУ, 1983. - 167с.
17. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. //Марищук В.Л., Евдокимов В.И. — СПб.: Издательский дом "Сентябрь", 2001. - 260 с.
18. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник /М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко,

Т.Г. Кочергіна / За заг. ред. Корольчука М.С. – К.: «ІНКОС», 2002. – 272 с.

19. Психологические проблемы деятельности в особых условиях / Под ред. Б.Ф. Ломова, Ю.М. Забродина. – М.: Наука, 1985. – С. 9.

20. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. - 480 с.

21. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 253 с.

22. Тарабрина Н.В. Черная дыра травмы: стресс и защита от него // Наука в России – 1996. - № 2. – С. 46 – 48.

23. Тимченко А.В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. - Харьков, 1997. - 184 с.

24. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. - М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352 с.

25. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

26. Эмоциональный стресс. (Физиологические и психологические реакции. Медицинские, индустриальные и военные последствия стресса). – Л.: Наука, 1970. – 327 с.

27. Яковлев Г.М. Резистентность, стресс, регуляция / Г.М. Яковенко, В.С. Новиков, В.Х. Хавинсон. – Л.: Наука, 1990. – 238 с.

Допоміжні

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006.

2. Бодров В.А. Информационный стресс. - М., ПЭР СЭ, 2000.

3. Касл С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). - М., Радикс, 1995.

4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., Наука, 1983.

5. Кокс Т., Маккей К. Трансактный подход к изучению стресса. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой) / Т. Кокс, К. Маккей. - М., Радикс, 1995.

6. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. - М., МГУ, 1984.

7. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология». – 2000 - №3. - С. 4-21.

8. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. - Психологический журнал. - 2004. Т.. 25 -С. 75-85.

9. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М., МГУ, 1993.

10. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., Наука, 1978.

11. Эверли Дж. Стресс. Природа и лечение / Дж. Эверли, Р. Розенфельд. - М., Медицина, 1985.