

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни/освітнього компоненту	Психологія стресу
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3,0 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	ДЖЕДЖЕРА Ольга Володимирівна старший викладач
CV викладача (in) на сайті кафедри	https://psuhologia.rshu.edu.ua/kafedra/kafedra-rikovoi-ta-pedahohichnoi-psykholohii/sklad-kafedri/9-uncategorised/118-dzhedzhera-olha-volodymyrivna
E-mail викладача:	olha.dzhedzhera@rshu.edu.ua

Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою курсу є формування знань про природу та специфіку виникнення стресу, фази його перебігу, механізми і способи попередження та подолання проявів стресу, розвиток практичних навичок діагностики й корекції проявів психологічного стресу та вміння застосовувати отримані знання на практиці.

Згідно вимог освітньо-наукової програми здобувачі вищої освіти у процесі вивчення вибіркової компоненти можуть набути таких компетентностей:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти та психології, що передбачають застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, теорії та методики навчання, основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

Загальні компетентності (ЗК)

- ЗК03. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК07. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях.
- ЗК10. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

СК11. Здатність до критичного аналізу, діагностики та корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду (вітчизняного, закордонного) у галузі викладання української мови і літератури з метою професійної саморегуляції й свідомого вибору шляхів вирішення проблем у навчально-виховному процесі.

СК14. Здатність створювати рівноправний і психологічно позитивний клімат для навчання, організувати ефективну комунікацію між учасниками освітнього процесу (учнями, учителями, батьками та ін.), дотримуватися етичних норм у професійній діяльності та впроваджувати їх в освітній простір і суспільство

СК17. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК18. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічні дослідження.

СК19. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.

Освітньо-науковою програмою передбачено досягнення наступних *програмних результатів навчання (РН)*:

РН13. На основі знань із фундаментальних та професійно зорієнтованих дисциплін має сформоване критичне мислення, творчо використовує різні теорії й досвід (український, закордонний) у процесі вирішення соціальних і професійних завдань; керується у своїй діяльності принципами толерантності, творчого діалогу, співробітництва, взаємоповаги до всіх учасників освітнього процесу.

РН16. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

РН17. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

РН19. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Поняття, фактори та ознаки стресу

Тема 1. Стрес як проблема психологічної науки

Поняття стресу. Загальний адаптаційний синдром. Стрес з точки зору фізіології. Стрес з точки зору психології. Теорії та моделі стресу: генетично-конституціональна теорія; модель схильності (diathesis) до стресу; психодинамічна модель; модель Н.Г. Wolff; міждисциплінарна модель стресу; теорія конфліктів; модель D. Mechanik; стрес як поведінкові реакції на соціально-психологічні стимули; мистемна модель стресу; інтеграційна модель стресу; біологічна концепція пошукової активності В. Роттенберга. Загальний адаптаційний синдром. Стадії стресу. Реакція тривоги: фізіологічні прояви; прояви зі сторони психіки. Стадія резистентності. Стадія виснаження. Реакція на стрес: боротьба; втеча; застигання. Класифікація видів стресів: в залежності від тривалості стресових реакцій, від корисності впливу, від об'єктивних умов стресових ситуацій, від рівня адаптованості. Близькі до стресу психічні стани: синдром хронічної втоми, фрустрація, емоційне вигорання.

Тема 2. Фактори та об'єктивні причини стресу

Поняття стресору. Фактори стресу: хронічні та гострі. Стресові фактори: великі травматичні події; значні життєві зміни; щоденні клопоти; Інші ситуації, в яких людина регулярно піддається загрозам, викликам або небезпеці. Об'єктивні причини стресу: умови життя; взаємини з іншими людьми, соціальні фактори середовища, надзвичайні ситуації та обставини.

Тема 3. Суб'єктивні причини стресу

Суб'єктивні причини стресу. Причини стресу, пов'язані з довгодіючими програмами: невідповідність генетичних програм сучасним умовам; стрес від реалізації негативних батьківських програм; стрес, викликаний когнітивним дисонансом; стрес, пов'язаний з неадекватними настановами та переконаннями особистості; неможливість реалізації актуальної потреби. Суб'єктивні причини стресу, пов'язані з динамічно змінними програмами поведінки: стрес, пов'язаний із неправильною комунікацією; стрес від неадекватної реалізації умовних рефлексів; стрес від неефективного розподілу та використання часу.

Тема 4. Ознаки та прояви стресу

Загальні ознаки стресу: фізіологічні, когнітивні, емоційні, ціннісно-сміслові, поведінкові. Зміна поведінкових реакцій при стресі: порушення психомоторики, професійні порушення, порушення соціально-рольових функцій, неадекватні намагання компенсувати стрес. Зміна інтелектуальних процесів при стресі. Зміна фізіологічних процесів при стресі: підвищення частоти пульсу чи зміна його регулярності; підвищення артеріального тиску; порушення в роботі шлунково-кишкового тракту; зниження електричного опору шкіри і т.д. Емоційні прояви стресу.

Змістовий модуль 2. Динаміка, чинники перебігу та управління стресом

Тема 5. Динаміка та чинники перебігу стресу

Загальні закономірності розвитку стресу. Вплив характеристик стресора на рівень стресу. Основні фактори розвитку стресу: інтенсивність, тривалість, індивідуальна сприйнятливність конкретної людини до даного стресора. Чинники розвитку стресу. Вроджені особливості організму та ранній дитячий досвід: генетична схильність, характер перебігу вагітності, тип нервової діяльності, ранній дитячий вік. Особистісні особливості: характер та риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість, установки та цінність людини. Чинники соціального середовища: соціальні умови та умови праці, ближнє соціальне оточення. Когнітивні чинники: рівень сенситивності, вміння аналізувати свій стан та фактори зовнішнього середовища, минулий досвід та прогноз майбутнього

Тема 6. Професійний та навчальний стрес

Загальні закономірності професійного стресу. Поняття професійного стресу. Основні категорії, які можуть бути організаційними стресорами. Комплексна класифікація професійних стресорів. Причини професійного стресу: організаційні характеристики (структура, процеси, управління); робочі характеристики (зміст роботи, засоби роботи, фізіко-хімічні та технічні умови праці, соціальні умови); індивідуальні характеристики (професійні, морально-етичні, психологічні, фізіологічні, фізичні). Поняття професійного вигорання. Процес розвитку професійного вигорання. Стадії емоційного вигорання. Симптоми професійного вигорання: фізичні, поведінкові, емоційні. Причини професійного вигорання. Поняття навчального стресу. Екзаменаційний стрес. Фактори навчального та екзаменаційного стресу: пов'язані з освітнім процесом, біологічні та фізіологічні фактори, психологічні фактори. Позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу.

Тема 7. Травматичний стрес

Поняття травматичного стресу. Психічні травма. Травматичні події. Характеристики травми, що можуть викликати травматичний стрес. Загальні умови розвитку травматичного стресу. Динаміка переживання травматичного стресу. Етапи переживання травматичної ситуації: фаза заперечення або шоку, фаза агресії та провини, фаза депресії, фаза зцілення. Гострий стресовий розлад. Гостра реакція на стрес. Базові симптоми ГСР. Посттравматичний стресовий розлад. Загальні симптоми ПТСР. Ознаки ПТСР. Інші постстресові порушення: тривожний розлад, тривожно-фобічний розлад, депресивні стани. Реакція горя.

Тема 8. Методи діагностики та управління стресом

Оцінка стресових станів. Оцінка стану серцево-судинної і дихальної систем організму. Оцінка симптомів стресу. Методи психологічної діагностики стресу. Дослідження тривожності. Дослідження психічних станів особистості. Дослідження стресостійкості та рівнів стресу. Дослідження проявів та поведінки в стресі. Управління стресом.