

Розширений план лекцій з дисципліни

«УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ»

Лекційних годин – 30

Викладач – Шрагіна Л. І.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ССУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ СТРЕСУ

Лекція 1. Характеристика стресу як психологічного феномену.

- 1.1. Поняття і ознаки стресу.
- 1.2. Основні концепції стресу. Поняття стресостійкості.
- 1.3. Фази і компоненти стресу.

Лекція 2. Види стресу.

- 2.1. Фізіологічний стрес.
- 2.2. Інформаційний та емоційний види психологічного стресу.
- 2.3. Закономірності та стадії стресу.

Лекція 3. Причини та джерела стресів.

- 3.1. Причини виникнення стресу. Характеристика стресорів та ступені стресу.
- 3.2. Клінічна симптоматика стресу.
- 3.3. Способи психологічного захисту від стресів.

Лекція 4. Загальний адаптаційний синдром.

- 4.1. Теорія стресу Г. Сельє.
- 4.2. Види синдрому: загальний, адаптаційний і генералізований.
- 4.3. Фактори реалізації загального адаптаційного синдрому.
- 4.4. Причини виникнення загального адаптаційного синдрому

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Лекція 5. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання».

- 5.1. Поширеність синдрому емоційного вигорання: етіологія, діагностика та ключові ознаки.
- 5.2. Причини формування синдрому психічного вигорання.
- 5.3. Особливості синдрому у представників деяких професій.
- 5.4. Гендерні особливості емоційного вигорання

Лекція 6. Професійний стрес.

- 6.1. Основні професійні групи ризику.
- 6.2. Фактори та симптоми професійного стресу.
- 6.3. Проблема адаптації до професійного стресу.

Лекція 7. Організаційна культура і вигорання персоналу.

- 7.1. Характеристики організаційного середовища. Організаційна культура.
- 7.2. Особливості синдрому емоціонального вигорання у представників професій «людина-людина».
- 7.3. Причини появи синдрому емоційного вигорання.

Лекція 8. Особливості профілактики синдрому емоційного вигорання.

- 8.1. Емоційне вигорання і робота соціального працівника.
- 8.2. Основні ознаки цього синдрому (за Н. Аміновим).
- 8.3. Основні складові та симптоми емоційного вигорання.
- 8.4. Технології подолання та профілактики синдрому емоційного вигорання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

Лекція 9. Проблема професійного здоров'я в психології праці.

9.1. Психологія праці.

9.2. Психологічні фактори гуманізації праці та підвищення її продуктивності.

9.3. Проблема самопомоги у діяльності соціальних працівників.

Лекція 10. Концепція професійного здоров'я.

10.1. Основні концепції професійного здоров'я.

10.2. Проблема здоров'я у професійній діяльності.

10.3. Чинники, що впливають на професійне здоров'я.

Лекція 11. Організація праці як чинник стресу. Стресостійкість.

11.1. Основні напрями концептуалізації стресу у трудовій діяльності (С. Касл).

11.2. Організаційні та особистісні фактори, що впливають на виникнення стресу

11.3. Стрес і дистрес у праці. Основні види професійного стресу (дистресу)

Лекція 12. Методи профілактики стресу.

12.1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).

12.2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).

12.3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Лекція 13. Організаційні методи управління конфліктами.

13.1. Організаційні конфлікти.

13.2. Методи управління конфліктами в організації.

13.3. Запобігання вигоранню та управління стресом у масштабі організації.

Лекція 14. Рівні управління стресами. Спеціальні програми з нейтралізації стресів.

14.1. Рівні управління стресами.

14.2. Техніки саморегуляції в умовах комунікативного стресу.

14.3. Спеціальні програми з нейтралізації стресів.

Лекція 15. Антистресова програма. Рекомендації персоналу з управління стресом.

15.1. Шкала стресу.

15.2. Види антистресових програм.

15.3. Рекомендації персоналу з управління стресом.