

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
з дисципліни «Управління стресом»

Викладач – Шрагіна Л. І.

№ пп	Зміст роботи	Кількість годин
1	Історія вивчення стресу. Сучасні підходи до вивчення стресу.	2
2	Екологічний підхід до вивчення стресу. Стрес і адаптація. Рівні адаптації та форми проявів дезадаптації на особистісному і поведінковому рівнях.	2
3	Поведінка, що дозволяє володіти собою, і копінг-стратегії (копінг-механізми), їх класифікація за типом основної спрямованості	2
4	Поняття стресостійкості, основні підходи	2
5	Стрес і здоров'я людини. Основні форми проявів хронічного стресу. Поняття «психічне здоров'я». Критерії оцінки впливу стресу на здоров'я людини.	2
6	Фізіологічний і психологічний стрес, відмінності в механізмах формування. Основні субсиндроми проявів стресу.	2
7	Зміни в поведінці при тривалому переживанні стресу. Розвиток особистісних деформацій у процесі тривалого переживання стресу. Синдром вигорання.	2
8	Розвиток прикордонних невротичних станів як наслідок інтенсивного переживання стресу. Посттравматичний стрес.	2
9	Проблема управління стресом. Взаємозв'язок діагностичної та профілактичної спрямованості роботи як основа сучасних технологій стрес-менеджменту.	2
10	Поняття професійного здоров'я. Основні концепції професійного здоров'я.	2
11	Основні психологічні складові переживань хронічного стресу. Фіксація негативних проявів у формі стійких індивідуально-особистісних характеристик поведінкових порушень ..	2
12	Професійний стрес у житті сучасного фахівця. Розвиток особистісних деформацій у процесі тривалого переживання стресу. Синдром вигорання.	2
13	Різні стратегії управління стресами. Стратегії професійного саморозвитку та рекомендації персоналу з метою управління стресом.	2
14	Комплексна методологія оцінки та корекції психологічного стресу Основні класи діагностичних методів, приклади конкретних методик	2
15	Психологічна саморегуляція станів. Основні класи методів і технік. Програми навчання навичкам саморегуляції та управління стресом.	2
Разом:		30