**Міністерство освіти і науки України**

**Національний авіаційний університет**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**

**КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Методичні рекомендації з виконання контрольних робіт для студентів   
заочної форми навчання**

з дисципліни «Проблеми управління інформаційним стресом»

за спеціальністю 053 «Психологія»

### Укладач:

### доцент кафедри авіаційної психології О.М.Ічанська

### Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на

### засіданні кафедри авіаційної психології

### Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 р.

### Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

### 

**Методичні рекомендації та тематика КР для студентів ІЗДН**

Контрольна робота з дисципліни виконується у 9 семестрі відповідно до затверджених в установленому порядку методичних рекомендацій, з метою закріплення та поглиблення теоретичних знань та вмінь, набутих студентом в процесі засвоєння всього навчального матеріалу курсу „ Експериментальна психологія ”.

Виконання, оформлення та захист контрольної роботи здійснюється студентом в індивідуальному порядку відповідно до методичних рекомендацій.

Час, потрібний для виконання контрольної роботи, до 8 годин самостійної роботи. Варіанти завдань з контрольної роботи визначається сумою трьох останніх цифр номеру залікової книжки (наприклад, якщо номер залікової книжки 009899, то номер контрольної роботи буде 26).

Структура роботи включає наступні компоненти: титульний аркуш, теоретичний розділ, практичний розділ, список літератури, додатки.

**Тематика контрольних робіт**

1.Критерії визначення та етіологія інформаційного стресу.

2.Фізіологічні та психологічні механізми формування інформаційного стресу.

3.Основні діагностичні критерії розвитку стресового стану у людини-оператора.

4.Психокорекційні методи боротьби з інформаційним стресом.

5.Психологічні передумови профілактики інформаційного стресу.

6.Вплив інформаційного стресу на психічні процеси та стани людини-оператора.

7. Історія виникнення і розвитку теорій стресу.

8. Теорії стресу у психології, біологіі, медицині.

9. Теорії інформаційного стресу.

10. Інформаційне перевантаження: кількісний та якісний підхід.

11. Комп’ютеризація професійної діяльності як причина інформаційного перевантаження.

12. Основні причини та прояви інформаційного стресу в учбовій діяльності.

13. Причини виникнення інформаційного стресу у операторів: семантичні, операціональні, часові, організаційні, технічні.

14. Особливості професійної діяльності авіадиспетчера як причина інформаційного стресу.

15. Поняття розумового навантаження в роботі людини оператора та його вплив на когнітивні функції.

17. Професійний стрес людини-оператора: причини, умови виникнення, профілактичні заходи.

18. Копінг-стратегії як способи подолання стресу.

19. Об'єктивні методи оцінки рівня стресу.

20. Експериментальні моделі і методи вивчення інформаційного стресу.

21.Характеристика поняття «стресостійкість» як психологічного феномена

22.Специфіка та засоби формування стресостійкості в умовах інформаційного перенавантаження.

23. Екстримальні умови в професійній діяльності як передумова стресу.

24. Стрес як фактор професійних деформацій.

25.Роль індивідуальних психологічних характеристик у розвитку та подоланні стресу.

**Список літератури**

1. Бачериков Н.Е., Воронцов М.П., Петрюк И.Т., Цыганенко А.Я. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний.- Харьков: Основа, 1995.- 276 с.
2. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для для вузов / Бодров В.А. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
3. Бодров В. А., Орлов В. Я. Психология и надежность: человек в системах управления техникой. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. – 288 с.
4. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. - 1996. - Т.17. - №4.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. - М.: Ин-т психологии РАН, 1995. - 128 с.
6. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - 496 с.
7. Гримак Л. П., Епишкин А. К. Исследование возможностей прогнозирования стресс-устойчивости оператора // Психофизиологические исследования функционального состояния человека-оператора. М., 1993. – С. 10-14.
8. Гримак Л. П., Пономаренко В. А. Авиационный стресс // Справочник авиационного врача. М.: Воздушный транспорт, 1993. –С. 100-112.
9. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. – С. 144-156.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 368 с.
11. Крылова Н. В., Боковиков А. К. Адаптация человека-оператора к деятельности в условиях стресса // Стресс, адаптация и функциональные нарушения. Кишинев, 1984. – С. 283-284.
12. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989. С. 121-126.
13. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - № 11. - С. 2-16.
14. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов. - М., 1993.
15. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. - Новосибирск: Наука, 1983.- 234 с
16. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом. - Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. - 176 с.
17. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
18. Спицин А.П., Камакин Н.Ф., Дуркин А.В. Индивидуальные особенности устойчивости к эмоциональному стрессу // Материалы VIII Международного симпозиума "Эколого-физиологические проблемы адаптации" / Под ред. Агаджаняна Н.А. - М.: Изд. РУДН, 1998. - 510 с.
19. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ю.Л. Ханин. - М., 1983.
20. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. —256 с.
21. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. - Воронеж, 2000.
22. Эверли Д.С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. - М., 1985.
23. Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. - Л.: Медицина, 1970. - 328 с.
24. Яковлев Г.М., Новиков В.С., Хавинсон В.Х. Резистентность, стресс, регуляция. - Л.: Наука, 1990. - 238 с.