

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ  
КАФЕДРА УПРАВЛІННЯ ЛЮДСЬКИМ ФАКТОРОМ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОНАННЯ  
КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ  
ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ**

з дисципліни «Клініко-психологічні проблеми професійного  
стресу»

за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:  
доцент кафедри управління людським фактором О.В.Сечейко

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на  
засіданні кафедри управління людським фактором

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Завідувач кафедри

Людмила СИДОРЧУК

## **Методичні рекомендації та тематика КР для студентів заочної форми навчання**

Контрольна робота з дисципліни виконується у 1 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 „Клініко-психологічні проблеми професійного стресу”.

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, прикладне значення проблеми, список літератури.

### **Тематика контрольних робіт**

1. Основні концепції стресу, класифікація та діагностичні критерії стресових станів.
2. Різновиди стресорів та особливості стресових факторів, пов'язаних з професійною діяльністю.
3. Соціальний тиск та соціальна депривація як стресогенні фактори. .
4. Професійні стреси представників окремих професій.
5. Механізми впливу стресу на діяльність людини на різних рівнях регуляції.
6. Закономірності динаміки стресу та вплив на працездатність людини та продуктивність її професійної діяльності.
7. Загальні закономірності розвитку стресу.
8. Основні фази стресу та їх психофізіологічний механізм. Негативні наслідки стресу та криза горя.
9. Стресостійкість людини як похідна її індивідуально-психологічних характеристик.
10. Копінг стратегії та захисні механізми як прояв індивідуальних особливостей долаючої поведінки.
11. Кордонні та патологічні функціональні стани, пов'язані з особливими умовами діяльності.
12. Професійні захворювання та деформації.
13. Психологічна допомога співробітникам з професійними деформаціями та захворюваннями.
14. Управління мотивацією в процесі стресової професійної діяльності.
15. Феномен емоційного вигорання: причини, фази та наслідки.
16. Принципи організації праці, спрямовані на збереження фізичного та психічного здоров'я співробітників.
17. Методики зменшення фізичного ефекту стресу.

18. Психологічна допомога у стані гострого стресу.
19. Саморегуляція та самопрограмування як способи підвищення стресової витривалості особистості

### **Список літератури**

1. Гавалешко О. М, Пасніченко В. В., Кривко Т. А. Акмеологія з основами психології кар'єри: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2014. 84 с
2. Земба А.Б. Стиль керівництва та професійне здоров'я управлінців / А.Б. Земба // Психологічні перспективи / Волин, нац. ун-т ім. Лесі країнки, Ін-т соц. та політ, психології АПН України. - Луцьк, 2012. - Вип. 13. - С. 145-151.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості. К.: Ніка-Центр, 2017. 431 с.
4. Клінічна психологія: навчальний посібник / укл. Ю.П.Никоненко. – К.:КНТ, 2016. – 369 с.
5. Психологія управління / Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Підручник. — К.: Центр учбової літератури, 2011. — 664 с.
6. Лоренсо Луис Алексис. Психологічні основи міжнародних реабілітаційних програм для потерпілих від критичних інцидентів // автореф. дисс. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. – Харків, 2000
- 7.Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму/О. Баєва // Персонал. — 2014. —Т.1.—С.78—84.
- 8.Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій / Т. В. Зайчикова // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. — 2018. — № 3(24). — С. 135–137.
- 9.Feder A., Nestler E.J., Westphal M., Charney D.S. Psychobiological mechanisms of resilience to stress. Handbook of adult resilience / Eds J.W. Reich, A.J., A.J. Zautra, J.S. Hall. N.Y.: Guilford. 2017. P. 35 – 55.
- 10.Zautra A.J., Hall J.S., Myrray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. Handbook of adult resilience / Eds J.W. Reich, A.J.Zautra, J.S.Hall. N.Y.: Guilford, 2015. P. 3–34.