

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Кафедра психології та соціальної роботи

Компетентності	Програмні результати навчання	Форми освітнього процесу	Види навчальних занять	Види навчальної діяльності	Методи, технології викладання навчання	Засоби навчання	Методи та критерії оцінювання
1	2	3	4	5	6	7	8
-Здатність виявляти і вирішувати професійні проблеми та задачі по'язані із значними стресовими навантаженнями. -Здатність до самоусвідомлення в складних життєвих ситуаціях . - Здатність до адаптації та дії в ситуаціях невизначеності. -Здатність до психоедукації в ситуаціях сильного емоційного навантаження. -Здатність до виявлення аналізу соціально-значимих проблем і факторів досягнення соціального благополуччя. -Здатність виявляти ресурси особистості та соціальної групи для розв'язання проблем з виходу із складних життєвих обставин. -Здатність ефективно встановлювати професійні контакти та будувати психологічно безпечні стосунки. -Здатність вибирати ефективні стратегії поведінки в ситуаціях сильного емоційного навантаження.	-Володіти, аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. -Знати закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань. -Демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення, стійкості навчання та саморозвитку	Навчальні заняття; самостійна робота; контрольні заходи.	Лабораторні заняття.	Опрацювання навчальних матеріалів, підготовка до рольових ігор, аналіз конкретних ситуацій, участь у дискусіях, виконання групових вправ.	Пояснювально-ілюстративний, проблемно-пошуковий, частково-пошуковий, дослідницький.	Навчальна література, інноваційні методики навчання, тренінгові технології, інтерактивні методи, групова робота.	Поточне оцінювання успішності здійснюється в процесі викладання навчальної дисципліни на основі визначення міри засвоєння практичних вмінь, запланованого на кожне лабораторне заняття. Критерії: правильність, цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість відповіді; осмисленість, обсяг, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість знань; самостійність оцінних суджень.

Навчально-науковий інститут педагогіки, психології,
підготовки фахівців вищої кваліфікації
Кафедра психології та соціальної роботи

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ



Вінниця - 2022



МЕТА ТРЕНІНГУ

- оволодіння знаннями про сутність стресу
- оволодіння методами діагностики стресу
- оволодіння засобами і прийомами профілактики та подолання стресу
- пошуки індивідуальних засобів щодо психологічної саморегуляції



Основні поняття стресу

Стрес в перекладі з англійської - це напруга.

1972 р. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення:

Стрес - це неспецифічна реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стрес - це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Під стресом Г. Сельє (1979 р.) розумів систему реакцій організму у відповідь на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації чи пристосування організму до труднощів.

СТРЕС І ЗДОРОВ'Я



КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ



ТИПОЛОГІЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ ПРИ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС

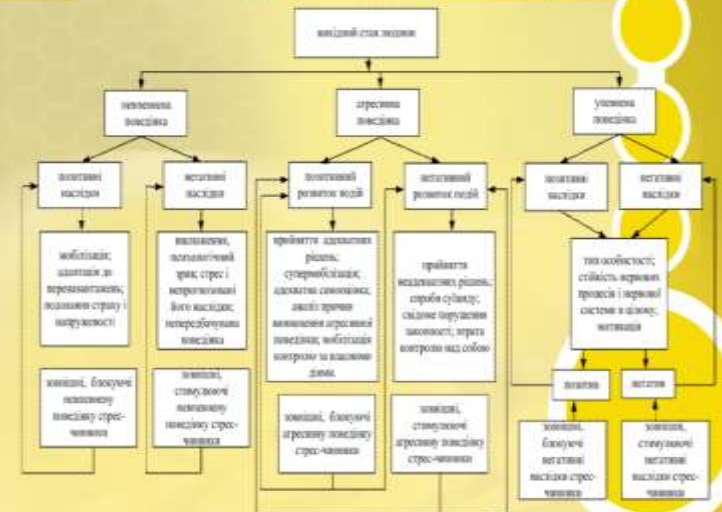


Рис. 1. Типологія поведінки людини при реакції на стрес